
مهارات احتواء المراهقين
المراهقون
المزعجون
الإبداع الفكري
د.مصطفى أبو سعد
استشاري نفسي وتربوي
مدرب في مهارات التنمية الذاتية
دليل عملي في
المهارات التربوية للتعامل مع المراهقة

مهارات احتواء المراهقين



د. مصطفى أبو سعد

استشاري نفسي وتربوي

مدرب في مهارات التنمية الذاتية

هذا الكتاب
إهداء إلى

إذا كان أنفس ما في الوجود علم في كتاب
فلماذا لا تقوم بإهدائه لمن تحبهم ...؟!

بين يدي كتابي الغالي









منذ سنوات عديدة ومع نجاح كتابي الحاجات النفسية للطفل..وأنا أتلقى دعوات وطلبات للكتابة عن المراهقة..

لقد كنت ومازلت مقتنعا بموقفي الذي اتخذته آنذاك أن كتابا واحدا عن تربية الطفل لا يكفي لتشكيل ثقافة تربوية تبني المهارات وتغير القناعات وتؤسس المبادئ الإيجابية في التربية وبناء العلاقة مع الطفل..

ورغم أنه كانت لدي العديد من الدورات عن المراهقة إلا أنني آثرت بناء مشروعي واستكماله عن تربية الطفل أولا اعتقادا مني أن هذا هو الأساس.. فإذا أحسنا تنشئة طفل فلن تكون لدينا مشاكل مع المراهق..

وبفضل الله أكملت جزءا كبيرا من رؤيتي الخاصة بتربية الطفل من خلال ٦ كتب في تربية الطفل و٥ إصدارات سمعية.. و٣ برامج مرئية.. و١٢ برنامجا إذاعيا..

وأمام إلحاح الواقع التربوي وما عاينته في زياراتي للعديد من الدول العربية والغربية والوقوف على معاناة الأهل مع أولادهم المراهقين وجدت نفسي متحفزا لبناء رؤية جديدة لمشروع تربوي خاص بمرحلة المراهقة..

المراهقون المزعجون... أول باكورة لهذه الرؤية.. أبدأ بها بإذن الله سلسلة من الكتب التربوية الموجهة للمربين والتي تعالج سن المراهقة من خلال فهم المرحلة وتغيراتها والتنبيه لأخطاء الكبار والتي تبدأ من رؤيتهم وانطباعاتهم حول المرحلة وتنتهي بسلوكياتهم ومواقفهم...

المراهقون المزعجون... هذا العنوان لي معه رؤية وقصة..



الموقف	المراهق يزعج الكبار بسلوكياته الجديدة التي تختلف عن سلوكيات طفل قاصر..
الواقع	المراهق يتصرف تصرف المراهقين ...
النتيجة	الكبار ينزعجون من هذه التصرفات الجديدة..
التحليل	هي مشكلة الكبار إذن.. فهم اختاروا الانزعاج...
رسالتي	كون السلوك يزعج لا يعني - بالضرورة- أنه انحراف وخطأ



لقد حقق كتابي (الأطفال المزعجون) توفيقا من الله فاق التوقعات لدى الجميع يكفي أن أعطي معلومة واحدة وهي: نفاد ١٥٠٠٠ نسخة خلال أربعة أشهر.. مع العلم أن الكثير من الدول تطلبه ولكن نجد صعوبة في الاستجابة للطلبات..

هذا النجاح والتوفيق (وهذا من فضل ربي) جعل أخي الطيب والمتحمس جدا لهذه السلسلة التربوية الأستاذ أحمد شربجي - مدير عام شركة الإبداع الفكري - مصرا على اختيار (المراهقون المزعجون) عنواناً، ولأن رأي الخبراء يهمني وفي الاستشارة بركة اخترته عنوانا وبالله التوفيق..

ولا يفوتني هنا أن أشاركك أخي القارئ أختي القارئة شعورا خاصا... وتجربة جميلة تؤسس لخلق طيب بين الناس..

حين جلست للكتابة وتنسيق الأفكار وترتيب المادة ووضعت تصورا للكتاب وجدت نفسي أمام ثلاث كتب هذا أولها وفي ظرف شهرين أنجزت ٧٠٪ من الكتب الثلاث وحمدت ربي على هذا التوفيق والحماس الذي يجعل الإنسان ينجز وبقوة.. أما الخلق الطيب وسر هذا الحماس والتوفيق الرباني فهو أخي الغالي وصديقي العزيز وأستاذي الكريم المعطاء الدكتور طارق السويدان الذي كان له الفضل بعد الله في هذا التحفيز بكلماته الدافعة وتشجيعه المستمر وثنائه الطيب والذي وصل آفاقا بلا حدود.. فهو لا يفوت لقاء عاما أو خاصا إلا وذكر كتبي بالخير وأثنى عليها ونصح الناس باقتنائها وتوج هذا بتخصيص حلقة ببرنامجه المتميز (علمتني الحياة) على قناة الرسالة خلال رمضان المبارك ١٤٣٠هـ.. تحدث بتفصيل عن كتابي الأطفال المزعجون..



إن رأي الدكتور طارق السويدان ليس مجرد رأي ولكنه تاج أعتز به.. لأنه صادر عن خبير ممارس ذو خبرة طويلة في التعليم والتربية والإدارة.. وهو أيضا معروف بتشدده الكبير في قبول الأفكار والكتابات والدورات التي لا ترقى للمعايير العلمية أو تخالف أمرا من مقاصد شريعتنا الإسلامية أو تمس عقيدة المسلم... وهكذا عرفته... ولذلك لا يسعني في هذه المقدمة إلا أن أسأل الله له التوفيق ودوام الصحة والعافية وأقول له: إن بصماتك واضحة وإنجازاتك تفوق ما تنجزه المؤسسات والجماعات.. وإنك - ولا نزكي على الله أحدا- رجل بأمة.. وشكري لك بلا حدود ودعائي لك لا ينقطع.

ولقد علمتني الحياة وطالما ذكرته في برامجي المكتوبة والمسموعة والمرئية أن الكلمة الطيبة والتشجيع والثناء يحقق المعجزات في النفس البشرية... وجعلته شعارا في رؤيتي التربوية... ومن هذه المنطلقات أقدم ثنائي وشكري لـ:

١- أخي الأستاذ يوسف المساعيد حفظه الله فهو الذي ساعدني لتحويل جزء أساسي من هذا الكتاب من مادة مسموعة إلى مادة مكتوبة..

٢- أخي الأستاذ أحمد الشريجي الذي كان المحفز الأساس لبدأ كتاباتي عن المراهقة والذي يسر كل التحديات لإخراج هذا الكتاب للنور..

٣- أخي المبدع أسامة أسعد الفارس الذي ارتبط اسمي باسمه في كتبي الأخيرة والذي يضع بصماته الفنية وإبداعاته المتميزة في تصميم صفحات الكتاب التي أعتبر كل صفحة منه لوحة وتحفة فنية.. وأشكره على صبره لكثرة متابعاتي وحماسه لإخراج الكتاب في أرقى حلة..

٤- جنود خفية كان لهم الفضل بعد الله في توفير كل الأجواء لراحة نفسية وهدوء وقدرة رائعة على إسعادي ومتابعة إنجازاتي بالتشجيع والتقدير والاحترام.. فلهم كل التقدير والحب والامتنان...

في هذا الكتاب حاولت عرض موضوع المراهقة بتفصيلات بسيطة وواضحة بعيدة عن الحشو وبأسلوب قابل للاستيعاب والتنفيذ والممارسة التربوية داخل الأسرة...

واستهدفت من خلال طرحي:

١- تشكيل مفاهيم صحيحة وعلمية تتسم بالإيجابية في الرؤية لهذه المرحلة ...

٢- تحسين العلاقة بين المربين والمراهقين مما يساعد على معالجة أغلب المشكلات والصراعات بينهم..

٣- بناء الثقة بين أطراف العملية التربوية وهذا أساس هام في التربية الإيجابية..

والله أسأل أن يحقق ما نتوخاه من هذا الإصدار .. ويجعله لبنة في الاستقرار الأسري..

مصطفى أبوسعد

الكويت - رجب ١٤٣١ هـ - يونيو ٢٠١٠ م


الفهرس التفصيلي

الباب الثاني 2 — الصدام مع المراهق 85

الباب الرابع
4 مهارات الاتصال الفعّال 211

الباب الخامس

5 البيئة الداعمة 255



ما الذي يجب أن تعرفه عن المراهقة؟


1
الفصل الأول
ماذا تعني المراهقة؟



ماذا نعني بالمراهقة (Adolescence) ؟

المراهقة في لغتنا العربية ترجع إلى الفعل " راهق " والذي يعني دنا واقترب، فاصطلاح المراهق من جهة اللغة يعني مرحلة الابتعاد عن الطفولة، والاقتراب من مرحلة الرشد والرجولة.

أما المراهقة في علم النفس فتعني التدرج والاقتراب من النضج الجسمي والعقلي والنفسي والاجتماعي، والفرد يصل إلى اكتمال النضج في تلك الجوانب بعد سنوات عديدة قد تصل إلى الـ عشر سنين .

فهي مرحلة نمو جسمي وعقلي ونفسي واجتماعي متلاحقة ومتسارعة، ولذلك يحتاج المراهق إلى فهم خصائص مرحلة نموه ومشكلاته المتعددة الناجمة عن قلة خبرته في التعامل مع متطلبات النمو واحتياجاته النمائية .

د. مصطفى أبو سعد

الفرق بين البلوغ والمراهقة

البلوغ (Puberté)

نضوج الغدد الجنسية، واكتساب معالم جنسية جديدة، تنقل بالطفل من مرحلة الطفولة إلى مرحلة الرشد.

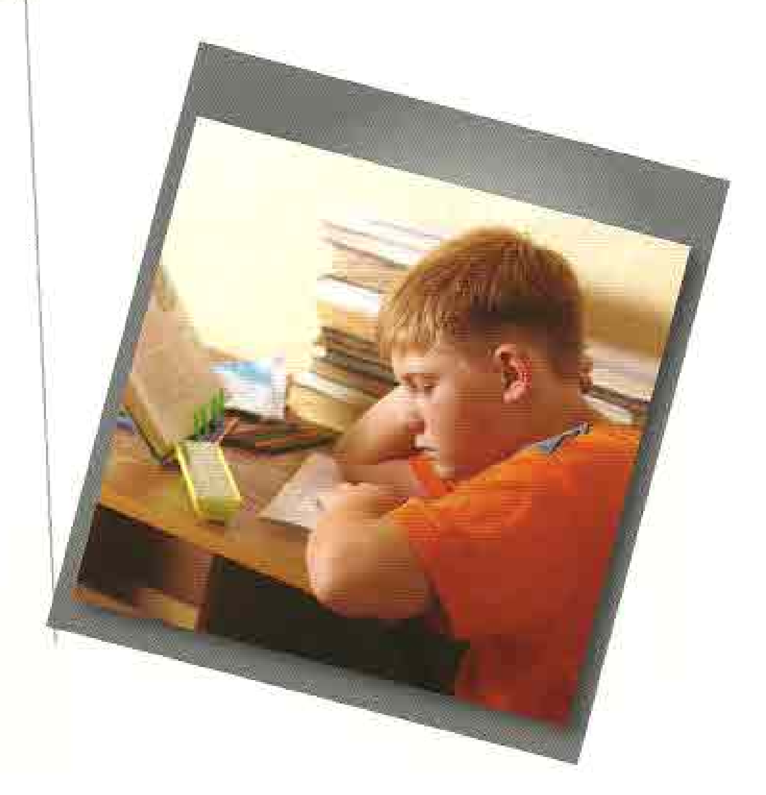
فالبلوغ يصاحبه تغيرات خارجية وداخلية في جسم المراهق ونفسه، ويقتصر البلوغ على ناحية واحدة من نواحي النمو الجسدي وهي الناحية الجنسية.

أمــا

المراهقة (Adolescence)

فهي مرحلة وسط تقع بين سن الطفولة وسن الرشد، وهي مرحلة انتقالية ينتقل فيها المراهق وهو طفل -غير ناضج جسمياً وعقلياً وانفعالياً واجتماعياً- إلى إنسان يتدرج نحو النضج الكامل، ومحاولة الاستقلال والاعتماد على النفس وإثبات الذات.







المراهقة مرحلة انتقالية حاسمة

مع أن المراهقة مرحلة طبيعية، يجب أن يمر بها كل إنسان، إلا أن هذه المرحلة تعد حاسمة في حياة الإنسان المستقبلية:

- لأنها مزيج من الطفولة والشباب، ومرحلة التغيرات في النمو الجسمي والعقلي والنفسي والاجتماعي، لذا كان الصراع الداخلي أبرز ما يميز هذه المرحلة.
- لأنها مرحلة انتقال وحيرة وتغير فسيولوجي، وفيها تختلط المشاعر والانفعالات السريعة، فتظهر على المراهق أعراض مختلفة كالتمرد وسرعة الغضب والميل إلى العنف.
- لأنها مرحلة يتم فيها تبنّي القيم الخاصة، وتحديد الاتجاهات في الحياة، وتبني وجهة نظر أولية تجاه الأشخاص والأشياء والأحداث، ومعلوم أن التوجه نحو اكتمال النمو والاستقرار يبدأ قبيل البلوغ.
- لأن المشكلات والصعوبات التي يمر بها المراهق بحاجة إلى تفهم، وربما لا يحسن الكبار التعامل معها، وقد تترك تدخلاتهم أثراً عميقاً في شخصية المراهق المستقبلية.
- هامة وحاسمة لأنها تجربة فريدة من نوعها، يتعلم من خلالها تجارب وخبرات انفعالية ووجدانية واجتماعية.

«المراهق طفل يبحث عن رجولته»

د. مصطفى أبو سعد

أقسام المراهقة



المراهقة حسب العمر

يقسم العلماء مرحلة المراهقة إلى ثلاثة مستويات بحسب المرحلة العمرية التي يمر بها الإنسان، ولكل مستوى خصائصه النمائية:

المستوى	المرحلة	العمر بالسنوات	المرحلة الدراسية	مميزات المرحلة
الأول	المراهقة المبكرة	12 - 15	الإعدادي	تتميز بتغيرات بيولوجية سريعة
الثاني	المراهقة المتوسطة	15 -18	الثانوي	تتميز باكتمال التغيرات البيولوجية
الثالث	المراهقة المتأخرة	18 -21	الجامعي	يصبح المراهق إنساناً راشداً بالمظهر والتصرفات



المراهقة حسب الظروف الاجتماعية والثقافية

ويقسم العلماء المراهقة بحسب تأثير الظروف الاجتماعية والثقافية في سلوكيات المراهق إلى ثلاثة أشكال:

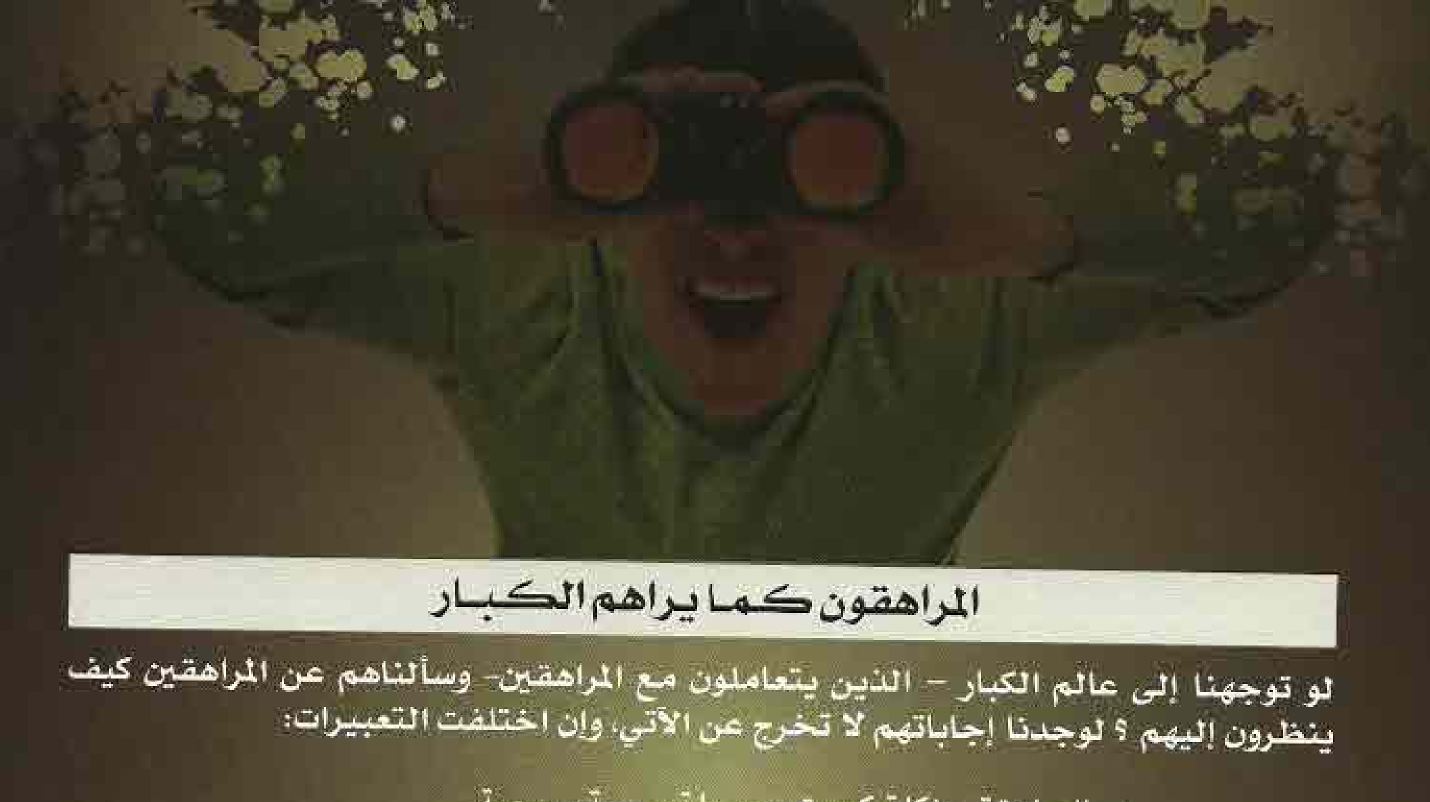
1. مراهقة سوية خالية -نسبياً- من المشكلات والصعوبات.



2. مراهقة انسحابية، وفي هذا النوع من المراهقة يفضل المراهق الانعزال والانفراد بنفسه، والانسحاب من مجتمع الكبار والأقران.



3. مراهقة عدوانية، حيث يتسم سلوك المراهق بالعدوان على نفسه وغيره من الناس والأشياء.



المراهقون كما يراهم الكبار

لو توجهنا إلى عالم الكبار – الذين يتعاملون مع المراهقين- وسألناهم عن المراهقين كيف ينظرون إليهم ؟ لوجدنا إجاباتهم لا تخرج عن الآتي، وإن اختلفت التعبيرات:

- المراهقة مشكلة كبيرة، ومرحلة حرجة وصعبة.
- المراهق في نفور من الوالدين والأسرة والكبار، وصراع دائم مع المعلمين .
- المراهقة أزمة حقيقية لأنها تمثل حالة صراع دائم مع القيم السائدة في المجتمع.
- المراهق قاصر ويجب أن نبقي الوصاية عليه.
- المراهق يدمن الوقوف على أبواب مدارس البنات، وخياله مليء بقصص الانحراف والشذوذ.
- المراهق مدمن للتلفزيون والإنترنت والسينما والتدخين ورفاق السوء.
- مطالب مادية كثيرة.
- قلة أدب وملاحقة للموضة، والتصرف بفوضوية.

د. مصطفى ابو سعد

هذه إجابات متعددة من كبار يعبرون من خلالها
عن الصورة التي يحملونها عن هذه المرحلة...



ما مدى دقة الصورة التي يرسمها المجتمع لهم؟

ولماذا؟

وكيف تؤثر في تعاملنا معهم...؟

في بيتنا مراهق!!
في بيتنا صرصور!!

طلبت مني إدارة الاستشارات العائلية بوزارة العدل بدولة الكويت برنامجا عن فن التعامل مع المراهقين تحت اسم (في بيتنا مراهق!!) فرفضت العنوان التي اعبرته الأخت المنسقة إبداعيا...

فقلت لها نعم هو إبداعي ولكن وراءه تصور وفلسفة لا تنسجم وفلسفتي وأفكاري ... فهو يدل على أن في البيت مصيبة أو قنبلة قابلة للتفجير أو حشرة مثل الصراصير... بينما تصوري أن المراهق نعمة بالبيت ومتعة للكبار ومصدر سعادة... وهذا ما أشرحه في برامجي حول المراهقة...



د. مصطفى أبو سعد



خصائص طبيعية للمراهق لكنها تقلق الكبار

هناك خصائص طبيعية تتسم بها مرحلة المراهقة وهي ضرورة تقتضيها المرحلة ولكن غالبا ما تواجه شكوكا واعتراضات من الكبار يصل للتشكيك في سلوك الولد أو في شخصيته السوية...



المراهق يجد صعوبة في التعبير ولا يتفاعل مع الآخرين، ولا يشاركهم مشاعرهم.

المراهقة مرحلة هدوء حركي يتم تعويض كثرة الحركة الطفولية بالعنف اللفظي الكلامي والردود العنيفة.

المراهق بحاجة ماسة إلى الاختلاء بنفسه ولذلك قد تجده يغلق عليه أبواب غرفته أو يطيل المكوث بالحمام (الخلوة حاجة ماسة لكل مقبل على مرحلة مصيرية هامة بالحياة لأنها فرصة للتأمل وهذه سنة الأنبياء قبيل الرسالة).

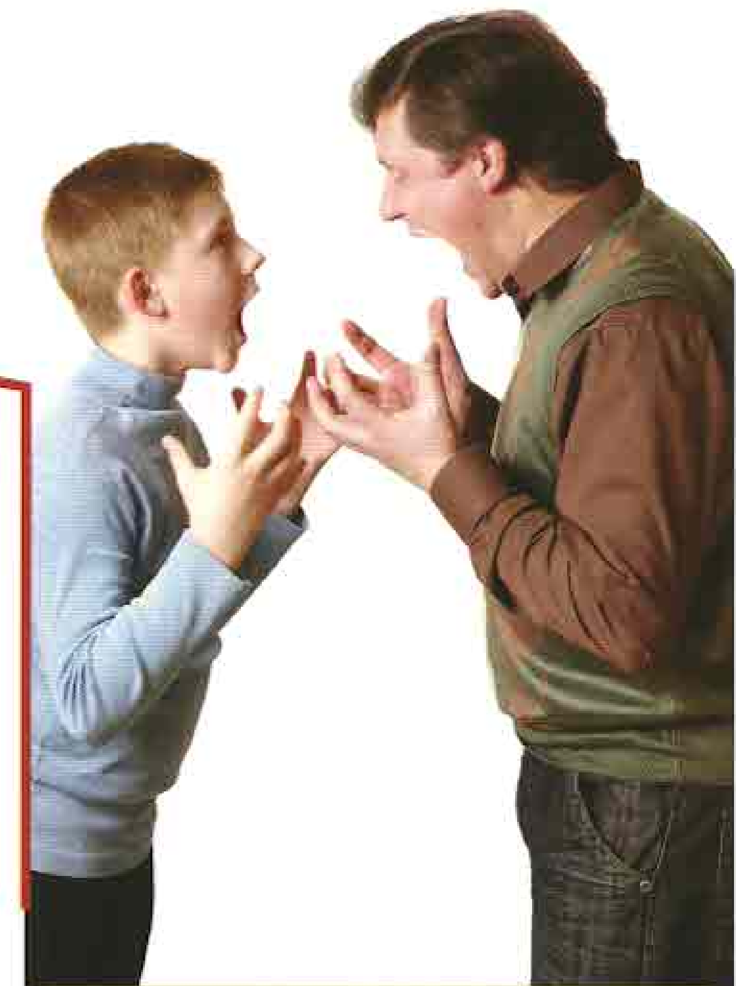
المراهق يبدي حساسية مفرطة إذا لم يجد من يتفهم مشاعره.

المراهق يميل إلى الفوضى وقلة الترتيب، ويخطئ الكثير من الآباء والأمهات عندما يرغمونه على الترتيب والنظام الدقيق إذ يفوتون عليه فرصا عديدة في اكتساب مهارات اجتماعية وفكرية وقدرات أساسية هي أهم من صفة الترتيب والتنظيم لا سيما في هذه المرحلة.

يميل المراهق - غالبا - إلى مصادقة من هم أكبر منه سناً «التطلع للمرحلة المقبلة من عمره». ولذلك جاءت وصية الإمام علي بن أبي طالب كرم الله وجهه (صاحبوهم سبعا)



الكبار مطالبون بتفهم خصائص مرحلة النمو والعمل على توجيهها بشكل إيجابي بدل تركها لتوجيه الآخرين ممن لا يؤمن شرهم...





يرفض المراهق الأوامر دون مبررات، وغير مستعد لتحمل المسؤولية التي تفرض عليه فرضا دون بيان القيمة المضافة من ورائها.

يميل المراهق إلى المنافسات والتحديات والمغامرات ، ولذلك ينبغي توجيه هذه الميول إلى محفزات بناءة قبل أن تتحول إلى مدمرات في عالم العلاقات مع الأقران.

يكثر المراهق من التساؤلات وإثارة الإشكاليات ، وهذه خاصية ونعمة من الله تعني استعداده ورغبته في التعلم واكتساب الخبرات والاستفادة من تجارب الكبار.



أمنية

كم أتمنى على كل من يتعامل مع هذه الشريحة أن يضعوا المراهق في مكانته الحقيقية، فهو لم يصبح رجلاً بعد، وإن كان يرى نفسه كذلك، وهو ليس بطفل، وإن كانت بعض تصرفاته توحي بذلك، لذا لا يمكن الاعتماد عليه كرجل ناضج، أو محاسبته كرجل راشد.

د. مصطفى أبو سعد

د. مصطفى أبو سعد

تناقض

من أخطاء الآباء والأمهات ..

تعاملهم مع المراهق بتناقض ..

يجعله متذبذبا لا يدري أين يصنف نفسه...

هل هو بقايا طفل أم رجل ناضج... ؟

وتناقض الكبار يكمن في معاملته باعتباره بقايا طفولة ومطالبته في الوقت نفسه بسلوك الرجال...

حدد أيها المربي أولا رؤيتك لابنك المراهق وعلى ضوئها طالبه بما تتوقع منه....

هل هو طفل تمارس وصايتك عليه، إذاً عامله باعتباره طفلا ولا تطالبه أن يتصرف كما يتصرف الرجال أو الكبار

أم هو رجل ناضج أو بنت ناضجة ؟ إذاً عاملها معاملة الرجال والنساء ...




2
الفصل الثاني
ابني تغيّر...!



«المراهقة في الإسلام هي مرحلة النضج والرجولة، وهي سن التكليف والنشاط والإنتاجية»

نتيجة لدخول الإنسان فترة المراهقة، تظهر عليه مجموعة من التغيرات المختلفة والمتسارعة في الوقت نفسه، تغيرات في النمو الجسمي والعقلي والنفسي والاجتماعي واللغوي وطرق التعبير، فما هي أبرز تغيرات النمو التي تظهر على المراهق ؟

النمو الجسمي

التغيرات التي تظهر على المراهق في ناحية النمو الجسمي:



البلوغ

وهو عبارة عن تغيير فسيولوجي يتناول الفرد بكامله، وفيه تنضج الغدة التناسلية ويكتسب الطفل معالم جنسية جديدة تنقله إلى مرحلة الرشد.



د. مصطفى أبو سعد





متوسط سن البلوغ عند البنات من (12–13) سنة، ومتوسط سن البلوغ عند البنين من (14 – 15) سنة.

زيادة في الطول (15–20) سم خلال سنة واحدة ،وزيادة في الوزن (18–22) كغم خلال سنة واحدة.

ظهور الشعر في عدة أماكن من جسم المراهق، خاصة الشعر الأسود.

زيادة في حجم الأعضاء التناسلية بما يعادل 90 %.

زيادة في حجم الأعضاء الجنسية الثانوية الداخلية.

زيادة في خشونة الصوت عند البنين والحدة عند البنات.

كبر حجم الصدر عند الفتاة.

الاحتلام عند البنين والحيض عند البنات

زيادة في القدرات الحركية مثل الاتزان، سرعة رد الفعل والتوافق العضلي العصبي، والتركيز.

النمو العقلي

التغيرات التي تظهر على المراهق في ناحية النمو العقلي

- نضج القدرات العقلية ونمو الذكاء بشكل عام.
- تزداد قدرة العقل على القيام بكثير من العمليات العقلية العليا مثل التخيل .
- خيال المراهق في هذه المرحلة يكون واسعاً وخصباً، مما يترتب عليه ظهور ما يسمى بـ " أحلام اليقظة " .
- القدرة على تفسير الأحداث والمواقف المحيطة ، وإصدار الأحكام عليها.
- نمو قدرة المراهق على الانتباه كماً ونوعاً ومدة زمنية أطول.
- نمو القدرة على التذكر المبني على الفهم والاستيعاب.
- ظهور التوافق بينه وبين ما يحصل في البيئة المحيطة .
- زيادة الحرية في التفكير، مع دقة ونضج أكبر.
- ظهور بعض المحددات والضوابط لتفكيره .
- يتوقع ردود الفعل من الآخرين نحوه مبكراً ويتنبأ مسبقاً بنتائجها .
- يصاحب النمو في هذه المرحلة اهتمام المراهق بالقصص والحكايات، وأخبار المشاهير.





د. مصطفى أبو سعد

" اللغة هي الأداة الأكثر فاعلية في التواصل بين الناس، فأحسن تعليمها لابنك "

النمو اللغوي

التغيرات التي تظهر على المراهق في ناحية النمو اللغوي:

ظهور الكلام المسموع، والقدرة على التعبير عند الارتياح والرضا (التعبير عن المشاعر).

نمو القدرة على محادثة الذات أو مخاطبة النفس، إما للتأنيب أو الاعتراض، أو مجرد مخاطبة ومحادثة النفس حول ما حدث له خلال يومه – وهي عبارة عن محادثة هادئة غير معلنة.

يأخذ المراهق وقتا كبيراً في الكلام، خاصة عند التحدث في أمور تخصه .

استخدام العبارات القصيرة والردود غير المقنعة عند عدم رضاه عن شيء معين .

الكلمات لا تعبر دائماً عن كل ما يدور بنفسه .

أكثر انطلاقاً في الحديث والتعبير مع أقرانه وأصحابه من أسرته .





النمو النفسي

التغيرات التي تظهر على المراهق في ناحية النمو النفسي:

- القدرة على التعبير عن الانفعالات الإيجابية (السرور) والسلبية (الحزن) بصورة واضحة.
- زيادة في حدة الانفعالات بشكل عام خاصة عند التوتر الشديد (الصدامات التي قد يتعرض لها بالبيت أو المدرسة أو مع الأقران..) وعدم الرضا مثل قضم الأظافر – التدخين (أحياناً) أو الرغبة في التدخين – عض الشفتين.
- الرغبة في الاستقلالية والتخلص من الوصاية الأبوية، والميل إلى الاعتماد على النفس.
- زيادة في القلق: وهو عبارة عن نقص في الشعور بالسعادة وإدراكها ينتج عنه زيادة التوتر والقلق لدى المراهق.



بعض الأنماط الانفعالية لهذه المرحلة:

الخوف بسبب أمور مادية أو اجتماعية أو نفسية.

الغضب ويزداد هذا الانفعال عند تعرضه للسخرية والاستهزاء، الإهانة والظلم ... الخ.

الغيرة وهي عبارة عن انفعال يحفز عند الشعور بالتهديد أو النقص أو عند المنافسة.

الحب هو رد فعل انفعالي ينشأ من خلال الارتباطات السارة، ويسببها: الاتصال الدائم وقضاء الحاجات والخدمة والسلوك الحسن وهو حاجة نفسية تحتاج لإشباع إيجابي.

د. مصطفى أبو سعد

النمو الاجتماعي

التغيرات التي تظهر على المراهق في ناحية النمو الاجتماعي

بـروز شخص واحـد كصديق مقرب، من الممكن أن يتبدل بين فترة وأخرى.

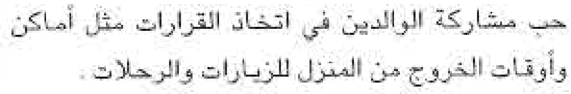
الميل الشديد للشللية وحب الانتـمـاء إلى مجموعة شبابية مماثلة .

الحاجة للتقليد: تقليد الآخرين سواء بعلم أو بغير علم، خاصة الشخصيات البارزة كالمشاهير.

التأثر بالمجموعات التي يتعامل معها المراهق، سلباً وإيجاباً.

علاقة قوية أو ضعيفة مع الراشدين حسب نوع الخبرات والمواقف التي تحدث بينهم .

حب مشاركة الوالد مسؤولياته، مثل الديوانية أو المجلس للفتيان وأمور المنزل للفتيات .



حب مشاركة الوالدين في اتخاذ القرارات مثل أماكن وأوقات الخروج من المنزل للزيارات والرحلات .





الفصل الثالث





دور الأهل في مقابلة احتياجات النمو



د. مصطفى أبو سعد



أولا دور الآباء والمربين في مقابلة احتياجات النمو الجسمي

- 
  فهم المرحلة وما يحدث بها من تغييرات، مع معرفة نسبة التغير الذي يحدث .
- 
  توضيح تغيرات المرحلة للمراهق بما يتناسب مع سنه.
- 
  التدرج في تعليم المهارة الحركية والحرص على رفع مستوى اللياقة البدنية .
- 
  عدم وضع المراهق في مجموعات غير متكافئة من حيث القوة ومستوى المهارة .
- عدم السخرية من نموهم الجسمي، واختيار اللبس المناسب
- التوجيه في كيفية ممارسة العادات اليومية مثل شغل وقت الفراغ أو العمل والدراسة....
- عدم دفع الشاب إلى أداء أو فعل ما هو أكبر من طاقته وقدرته .
- تعليمه العادات الحركية السليمة مثل استقامة الظهر، والجلوس السليم على مكتب الدراسة، وكذلك الطريقة الصحيحة لحمل الحقيبة الدراسية .
- تعليمه وسائل الوقاية من الأمراض بأنواعها .
- تنمية الثقافة الدينية لديه .

متى يحتاج المراهق إلى استشارة الطبيب؟:



بالنسبة للفتى المراهق يفضل مراجعة الطبيب إذا:

- ظهر حب الشباب بكثرة.
- تغير حجم الثدي، أو ظهرت إفرازات غير طبيعية من الثدي.
- تأخرت الزيادة في طول القامة .
- ظهرت آلام في منطقة أسفل العانة دون سبب أو مرض.
- تحدّب الظهر أو انحنى دون سبب مثل الإصابة أو غيرها .
- الاحتلام المبكر قبل سن 11 سنة أو تأخره إلى أكثر من سن 15 سنة .







بالنسبة للفتاة المراهقة يفضل مراجعة الطبيبة إذا:



- ازدادت كمية الشعر في الجسم، خاصة الوجه .
- نزلت كمية كبيرة من الدم لمدة تزيد عن 5 أيام .
- تأخرت الدورة الشهرية (الحيض) بدون سبب .
- ظهرت آلام وتقلصات حادة في المنطقة أسفل البطن أثناء أو بعد الدورة .
- تأخرت زيادة طول القامة .
- ظهر حب الشباب بكثرة.
- الحيض مبكراً قبل سن 10 سنوات، أو تأخره إلى سن 14 سنة .

ثانيا دور الآباء والمربين في مقابلة احتياجات النمو العقلي

- معرفة وملاحظة نوع الذكاء عن طريق الاختبارات المختلفة أو الملاحظة السلوكية .
- التخطيط والتوجيه المهني المبكر للمراهق (اكتشاف المواهب وتنميتها والميول العلمية والأكاديمية)
- لا يطالب أن يعمل أكثر مما تسمح به قدراته وإمكاناته والتركيز على تنمية القدرات .
- عدم دفعه ليتفوق على قدراته وإمكانياته ليكون مثل غيره من إخوته أو أقرانه.
- بناء دوافع تحفيزية ليتقدم خطوة إلى الأمام مقارنة مع موقعه الحالي فقط بعيدا عن أجواء المنافسات والمقارنات مع غيره.
- العمل معه من حيث مستوى خبرته ومستوى تدريسه والرقي به حتى الكفاية والكفاءة.
- تجميع المراهقين في مجموعات شبه متكافئة ومتوازنة في القدرات الفكرية والثقافية والذكاء .
- عدم اتهامه بالغباء أو الانتقاص من قدراته أو نعته بالسوء والألفاظ المشينة، بل تشجيعه والنهوض به.

ثالثا دور الآباء والمربين في مقابلة احتياجات النمو اللغوي

 عدم تكذيب المراهق إلا عند التأكد من ذلك بشرط عدم مس ذاته أو تجريحها .

 التدريب على الكلام والإلقاء بصوت مسموع في سن مبكرة .

 عدم الاستهزاء عند التأتأة، أو التردد أثناء الكلام .

 عدم المقاطعة السريعة أثناء حديثه .

 الاستماع والإنصات له أكثر من التكلم (تذكر: أن الله قد أعطانا أذنين لننصت وفما واحدا بخاصية القدرة على إغلاقه). (أن أبناءنا يكبرون بإنصاتنا لا بكلامنا).

 عدم تصيد الأخطاء اللفظية بل تشجيعه على الكلمات السليمة والمحببة .

 التحدث أمام المراهق بالكلمات والعبارات الطيبة حتى يعتاد عليها .

 الحديث بصوت عادي وهادئ والبعد عن الصخب والصراخ والعصبية .



رابعا دور الآباء والمربين في مقابلة احتياجات النمو النفسي

 عدم ترديد الجانب السلبي من سلوكه كثيراً حتى لا يصدقه فيتقمصه .

 منح المراهق فرصاً للتعبير عن النفس . (كتابي ومنهجي: مهارات الحياة الوجدانية يعد منهجا للتدريب على اكتساب مهارات الحديث والتعبير عن النفس بمختلف مكوناتها الروحية والعقلية والوجدانية والمادية)

 اهدأ أولا قبل أن تبدأ حوارا معه : عدم التحدث أو النصح أثناء حالة الغضب أو أي انفعال شديد .

 توظيف وإبراز الإيجابيات التي يتمتع بها المراهق .

 عدم الاستهزاء بالمظهر الخارجي للمراهق.

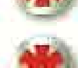
 المواظبة على المصارحة وحسن الاستماع .

 تغيير المكان وشكل الغرفة عند ظهور حالة الحزن الذي قد يتطور إلى اكتئاب أو توتر عال.

 الصبر وتفهم انقلابات المزاج لدى المراهق لأن حالته النفسية تتغير بسرعة .

 إشعار المراهق بالأمن والاطمئنان، والعمل على إشباع هذه الحاجة الهامة والتي إذا افتقدها المراهق اختل توازنه، وظهرت عليه علامات من مثل الانطوائية الشديدة أو فقدان الشهية أو العدوانية أو بعض العادات السلبية (قضم الأظافر أو مص الأصابع أو ضرب الأسنان والشد عليها أثناء النوم... إضافة إلى العنف اللفظي المبالغ فيه).

 العدل في المعاملة بين الإخوة والأخوات أو بين التلاميذ أو الطلبة ... إلخ .

 إبراز مشاعر الحب والتعبير عنها بجميع الوسائل .

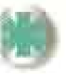
 القدوة الحسنة في العلاقات مع المراهق لنيل إعجابه .

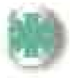
 توفير الحاجات والخدمات الأساسية .

خامسا



دور الآباء والمربين في مقابلة احتياجات النمو الاجتماعي


مساعدة المراهق في تحديد الصحبة الصالحة واختيارها .


عدم رفض أصدقائه أو اتهامهم، بل رفض سلوكهم وتصرفاتهم .


البعد عن الاتهام الشخصي أو مس الذات .


تعليمه المهارات الاجتماعية وأسلوب الاتصال الفعال .


إتاحة الفرص للمراهق لممارسة المسؤوليات الاجتماعية لمساعدته على الاندماج في المجتمع.


تعليمه مهنة أو مهارة تعطيه الفرصة للبروز أمام المجتمع، وكذلك للاستقلالية والكفاية.

احترام رغبة المراهق في التحرر والاستقلال دون إهماله، مع مراعاة توجيهه بشكل غير مباشر وعدم إشعاره بفرض الإرادة عليه .





مرحلة المراهقة مرحلة ممتعة لأبنائنا وبناتنا، فلنجعلها متعة في حياتنا ومصدرا لسعادتنا وهذا يتحقق بتحقيق الحاجات التالية لهم:



شعاري دوما في التعامل مع الأبناء: بالحوار نتفادى الصراع، وبالصداقة نبني العلاقة، وبالحب نصنع المعجزات.



افهموني!!

المراهق يحتاج إلى من يتفهم حالته النفسية ويراعي احتياجات نموه، ولذا فهو بحاجة إلى أب صديق ناضج يجيب عن تساؤلاته بتفهم وتعقل..

صديق ينصت إليه حتى النهاية دون مقاطعة أو سخرية أو تشكيك..

د. مصطفى أبو سعد


3
الفصل الرابع
مشكلات المراهقة



"إن المراهقة فترة تستحق أن تكون موضع اهتمام علم النفس بأكمله"

ستانلي هول

نتيجة

المتغيرات الجسدية والنفسية و الاجتماعية والعقلية المطردة
التي يمر بها المراهق، تظهر عليه عدة سلوكيات وتصرفات نسميها مشكلات المراهقة؛
بعضها يُصنَّف على أنه طبيعي ومشترك بين بني البشر، والبعض الآخر قد يتطور في البيئة غير
الصحية ويصل إلى درجة الخطورة، بسبب نتائجه وآثاره على حياة المراهق وسلوكه، وبين الطبيعي
والخطر هناك سلوكيات مختلفة، فما هي أبرز تلك المشكلات التي ترافق مرحلة المراهقة؟ وما هي
القواعد الأولوية للتعامل الإيجابي مع تلك السلوكيات؟

خصائص عامة لمرحلة المراهقة
(تقلق الآباء والأمهات وهي طبيعية من مقتضيات مرحلة النمو)



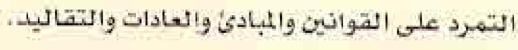
الخاصية
صعوبة التعبير عن المشاعر والأفكار والهموم.
قلّة التفاعل مع الآخرين أو مشاركتهم عواطفهم.
مرحلة هدوء حركي وتعويض القوة في الحركة بالكلام والردود العنيفة
الحاجة الماسة إلى الاختلاء بنفسه (الانطوائية).
الحساسية الزائدة أحياناً.
الميل إلى الفوضى وقلة الترتيب.
الميل إلى مصادقة من هم أكبر منه سناً «التطلع للمرحلة المقبلة من عمره».
رفض الأوامر الكيفية دون مبررات
الميل إلى المنافسة والتحديات.
الإكثار من التساؤلات والإشكاليات.
بناء الاتجاهات والمواقف.
سرعة الانفعال وكثرة القلق

الخاصية
يصبح المراهقون أكثر احتياجا للرعاية بعد وصولهم الثالثة عشر بعد أن كانوا أقل حاجة لها قبيل اقترابهم من سن الثانية عشر.
يبدأ المراهقون في توجيه الكثير من الطاقات المكتسبة من العالم الخارجي إليهم.
عادة ما يصبح المراهقون محور اهتمام أنفسهم بشكل كبير.
يميل الكثير منهم إلى قضاء معظم الوقت في مشاهدة التلفزيون أو النوم أو القيام بالأنشطة التي لا تتطلب الكثير من الجهد.
يحاول المراهقون لفت انتباهنا بالأساليب التي تتطلب ردود فعل من جانبنا.

تذكر: غالبا ما تصاحب المراحل الانتقالية بعض المشكلات أو التحديات التي تشكل مصدرا لإزعاج الآخرين..





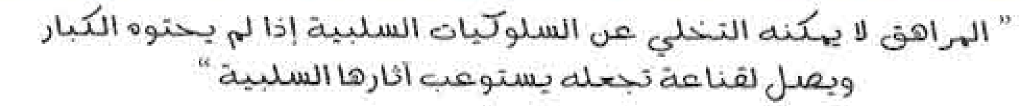


أبرز المشكلات المرافقة لمرحلة المراهقة

في البيئة التربوية التي يكثر فيها الصدام مع المراهق، أو الضبط الزائد من جهة، أو يكثر الإهمال والتدليل، تظهر علامات لمشكلات عميقة تحتاج لعلاج خاص للبيئة قبل المراهق، وهذه العلامات الدالة على وجود مشكلات عميقة لدى المراهق قد تكون في العلاقة أو في الشخصية أو في الدوافع...

- التمرد على القوانين والمبادئ والعادات والتقاليد.
- الانطواء والانعزالية وحب الاختلاء بالنفس والتأمل في الذات.
- سرعة الانفعال "النرفزة" وسرعة الاستثارة والغضب والميل إلى العنف.
- السلوك المزعج الذي يأخذ أشكالاً وصوراً متعددة مثل إيذاء الآخرين، تخريب الممتلكات، السرقة، التدخين، الصراخ والتلفظ بالألفاظ النابية..
- البحث عن المتعة الجسدية بدءاً من النظر إلى الصور العارية، انتهاء إلى ممارسات أخرى غير سوية..
- ظاهرة الكذب واختلاق القصص والروايات.
- الشعور بالنقص والدونية واحتقار الذات ونعتها بأوصاف سلبية.
- الشعور بالخجل والخوف من المواقف الاجتماعية وتجنب العلاقات خارج الأسرة.
- ظاهرة الميوعة والانحلال ومحاولة التخلص من معالم الهوية الجنسية (الرجولة أو الأنوثة).
- ظاهرة التقليد الأعمى المتعددة والمتذبذبة بلا هدف واضح.
- مشكلة الأصدقاء والانتماء للشلة.





" المراهق لا يمكنه التخلي عن السلوكيات السلبية إذا لم يحتوه الكبار ويصل لقناعة تجعله يستوعب آثارها السلبية "

1 المراهقون يتحدثون

افهموني..!

سنحاول هنا توضيح بعض نقاط الخلاف بين الأبناء والآباء من وجهة نظر الأبناء، وهذا لا يعني صحة ما يراه المراهق دوما، ولكن محاولة لفهم خريطة تفكيره لنرى الأمور من زاويته لا من زاويتنا... وهذه خطوة إيجابية نحو فهم طرق تفكير المراهق.. وقد تحدث جوزيف صابر في كتابه «مراهقة بلا مشاكل» عن شكاوى الأبناء من الآباء وشكاوى الآباء من الأبناء، وبيّن اختلاف اللغتين بينهما مما يصعب معه إحداث تواصل إيجابي بين الطرفين..

٢٢ نقطة استفهام لدى المراهق تجاه والديه

1 أموري الشخصية



أبي وأمي يتدخلان في كل أموري الشخصية، وفي كل قراراتي، واختياراتي، بدعوى قلة خبرتي، واستناداً إلى المثل المعروف «أكبر منك بيوم يعرف أكثر منك بسنة» ومع احترامي الكامل لوالدي ومحبتي لهما وتقديري لخبرتهما إلا أن كل هذا لا يمنع من أن أكتسب خبرتي بنفسي، حتى أتدرب على اتخاذ القرارات وحدي، وأشعر بحريتي في حياتي.





2 أسراري

لا أفهم معنى رغبة أبي وأمي في معرفة كل أسراري؟ فهما يريدان أن يفتحا خطاباتي، ويستمعا إلى مكالماتي التليفونية، ويحاصراني بالأسئلة عن أصدقائي.

3 أسئلة المحقق



إنهما يريدان مني أن أطلب الإذن عند رغبتي في استخدام التليفون، وطبعاً يرتبط الإذن بأسئلة معروفة، واستجواب ثابت: من الذي تريد أن تكلمه؟ ولماذا؟ وهل هذا ضروري؟ لقد تكلمت عدة مرات اليوم! إنك تطيل الحديث في التليفون وهذا يكلفنا كثيراً... الخ. وإذا تلقيت مكالمة فالأسئلة تلاحقني من؟ ولماذا؟ لقد حدثك مرتين اليوم؟ ولماذا لا تؤجل الحديث حتى نلتقيه؟ ولماذا تخفض صوتك وأنت تتحدث؟ ولماذا تنقل التليفون إلى حجرتك؟

4 أصدقائي



أما اختيار أصدقائي فيخضع لرقابة أيضاً، فهذا ولد تافه، وذلك صديق يضيع وقتك، وهذا صديق وصولي ونفعي، وذاك صديق ليس من مستواك... الخ. وقد يكونان على حق أحياناً، لكنهما يطلبان مني مقاطعة أحد أصدقائي فوراً وبدون سبب.



ملابسي



أما اختيار ملابسي فكثيراً ما يؤدي إلى معارك كلامية، فهما يريدانني أن ألبس ما يعجبهما لا ما يعجبني، وهل يمكن أن ألبس ما يختارانه لي، وأبدو أمام أصدقائي كالببغاء الملون، أو أبدو متخلفا؟ فهما يصران على اختيار الملابس والأحذية «المتينة» بغض النظر عن شكلها ولونها، حتى لا تبلى سريعاً.



وقتي



كما أن هناك مشكلة أخرى هامة هي طريقة تنظيم وقتي؛ فوالديّ يتوقعان مني أن أذاكر وأدرس لمدة أربع وعشرين ساعة يومياً، دون أن أخرج أو أمارس رياضة، أو أقابل أحداً، أو أشاهد برنامجاً في « التليفزيون» وبالتالي فهما لا يريدانني أن أمارس أي هواية أثناء الدراسة لأنها تضيع وقتي، بل ويقرران لي ما أذاكره، وما يجب أن أركز عليه، والدروس الخاصة التي أحتاجها أو لا أحتاجها.



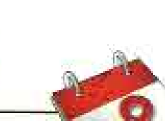
اقتناعي



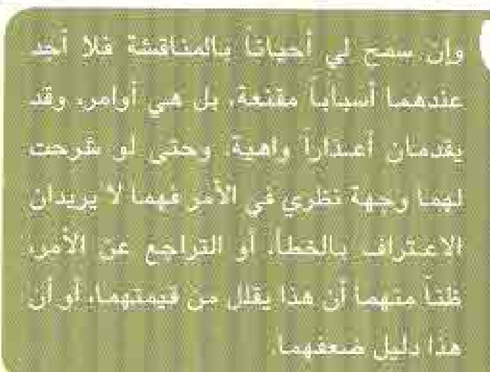
أنا أعاني من السلطوية. فوالديّ يريدان أن أتلقى الأوامر دون مناقشة؛ فليس من حقي أن أقول «لماذا» بدعوى أني لا أعرف مصلحة نفسي، وأنه ليس من الأدب أن أناقشهما. أنا لست طفلاً، فأنا أريد أن أقتنع حتى أفعل ما يريدانه عن اقتناع وليس عن اضطرار.



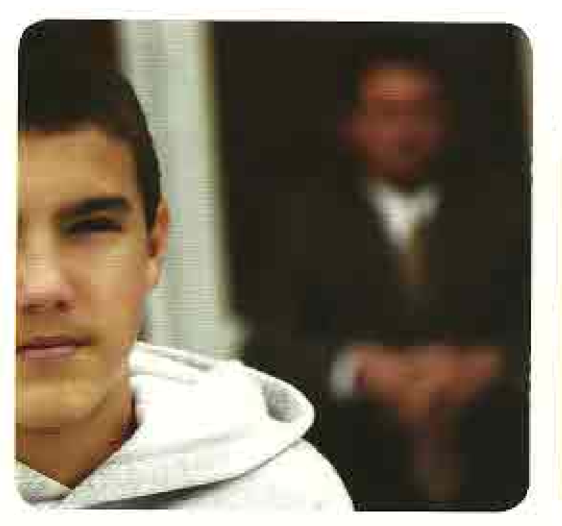




الاعتذار لي



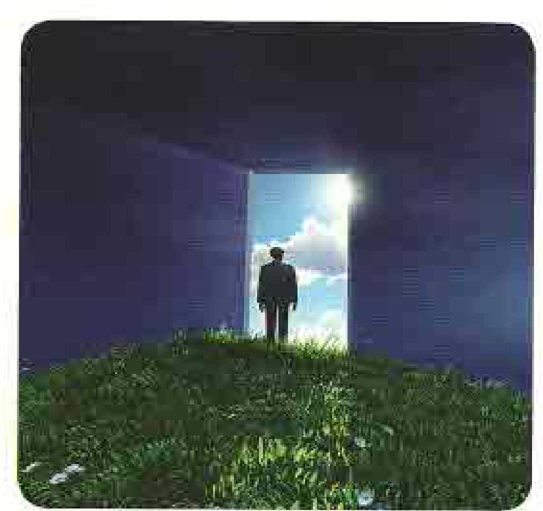
وإن سمح لي أحياناً بالمناقشة فلا أجد عندهما أسباباً مقنعة، بل هي أوامر، وقد يقدمان أعذاراً واهية. وحتى لو شرحت لهما وجهة نظري في الأمر فهما لا يريدان الاعتراف بالخطأ، أو التراجع عن الأمر، ظناً منهما أن هذا يقلل من قيمتهما، أو أن هذا دليل ضعفهما.





حريتي

أما عن حريتي في هذه المرحلة فأنا أريد أن أستمتع بمساحة معقولة من الحرية. نعم قد أخطئ وأحتاج في هذه الحالة إلى توجيه وإرشاد حتى أتعلم. فوضعي يشبه شخصاً يريد أن يتعلم السباحة فينزل إلى البحر بحيث لا يتعدى مسافة معينة، كما يقف المدرب على الشاطئ ليتدخل عند اللزوم. لكن لا مانع أن ينجح هذا الشخص مرة ويفشل مرة أخرى حتى يجيد السباحة.



ما مدى حريتي في البيت.. أقارن بين أبي وآباء زملائي فأرى أبي قاسياً متعنتاً.. مهما كان منطقه في الحفاظ على حياتي، ومستقبلي وسمعتي. لكم أتمنى لو كان لي أب متفهم، أناقشه ويناقشني.

قد أكون مخطئاً في المقارنة، وقد يكون لآباء زملائي أخطاء كثيرة لا أعرفها لأنها غير ظاهرة. لكن كنت أتمنى أن يكون أبي أنموذجاً للأب المثالي فأفتخر به أمام زملائي. إني أعترف أنه يحبني جداً، كما أعترف أني أحبه وأخاف عليه، ولا أريده أبداً أن يكون أقل من أي أب آخر.

مصروفي

10

هناك مشكلة أخرى هي مشكلة مصروفي اليومي أو الشهري: فأنا آخذ مبلغاً صغيراً وعندما أناقش والدي يقول لي: « احمد ربك: فأنا في مثل سنك كنت أحصل على دينار (درهم - ريال...) واحد فقط» وكأنه لا يعرف أسعار هذه الأيام.



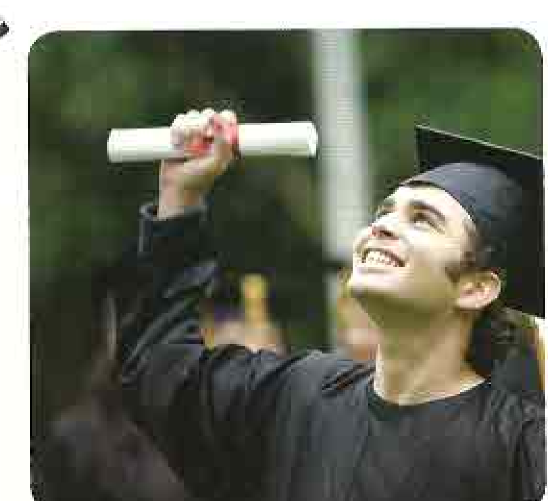
أنا لا أريد أن أبدو مفلساً أمام أصدقائي. فصديقي الذي يدعوني لشرب «عصير» أو لتناول « ساندويتش» معه يتوقع مني المعاملة بالمثل. لكن كيف والمصروف ضئيل؟

أنا أعرف العبء الواقع على دخل والدي، كما أعرف أنه لا يريد أن يعطيني مصروفاً كبيراً حتى لا أنحرف، لكنني أريد حل هذه المعادلة الصعبة بما يرضي كل الأطراف، والأغرب من ذلك أن والديّ يريدان مني تقريراً عن أوجه الصرف: فإذا ذكرت لهما ما صرفته يقومان بلومي لأني بذرت هنا أو هناك.

تفوقي الدراسي



يتوقع مني والدي أن أكون الأول في دراستي دائماً. وهما لا يعترفان بأي سبب يمنعني من الحصول على المركز الأول، بل ويقارنان بيني وبين أحد إخوتي أو جيراني أو أصدقائي. إنهما لا يعرفان أن لكل إنسان قدرات معينة، وأن المطلوب استخدام هذه القدرات بأقصى ما يمكن، لكن ماذا يحدث إن توقع كل أب أن يكون ابنه الأول؟ من سيكون الثاني والعاشر والأخير...؟





د. مصطفى أبو سعد



12 ابتزازي عاطفيا





والحوار دائما يكون هكذا

- أنا أصرف عليك ولا أبخل بشيء
- أنا ألبي كل طلباتك
- أنا أشتري لك أي كتاب تطلبه
- ماذا ينقصك؟
- هل أنت أقل من فلان أو فلانة؟

فماذا أقول لأبي عندئذ؟

13 سلوكيات أكرهها في والدي

أنا أكره من سلوك والدي بعض الأمور، لكني لا أستطيع أن أبوح بها إليهما؛ لئلا يتهماني بسوء الأدب.

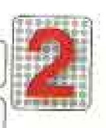


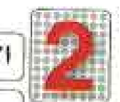




1 التوبيخ المستمر

التوبيخ المستمر على كل صغيرة وكبيرة، وعدم ملاحظتهما لأي شيء حسن أو صالح أعمله. فأنا لا أتوقع منهما دائماً إلا التوبيخ.





2 الاستبداد المتطرف

الاستبداد المتطرف. فارتكاب خطأ بسيط يسبب مشاكل كثيرة، مثلاً قد أفقد قلماً في المدرسة، أو أكسر كوباً، فأفاجأ بسيل من الشتائم والاتهامات.

3 نوع العقاب

نوع العقاب الذي يوقعانه علي في حالة الخطأ. فلم أعد صغيراً حتى يضربني أبي أو أمي، وإن رفضت هذا أتهم بسوء الأدب أو عدم الاحترام لوالدي.

وهناك عدة وسائل يعاقباني بها مثل: منع المصروف أحياناً، المقاطعة وعدم التحدث معي، منعي من الخروج أو ممارسة رياضتي المفضلة، منعي من استخدام التليفون... إلخ.

ولعل أسوأ أنواع العقاب، وأشدها على نفسي، هو ذلك العقاب الذي يوقع علي أمام أصدقائي فأبدو في نظرهم طفلاً صغيراً تافها وبلا شخصية.



4 فرض الرأي بدون تفسير ولا مبررات: « أنا قلت هكذا وبس ».







5 الشك والارتياب

إذ أشعر أني محاصر بأسئلة ونظرات كلها شك فيما أقول أو أفعل مثلاً:

الوالد: أين ذهبت اليوم؟

الشاب: ذهبت لزيارة صديق.

الوالد: لماذا لا تقول الصدق.

الشاب: هذا هو الصدق.

الوالد: لا إنك لم تذهب. هل أتصل بصديقك لأسأله؟

وتصوروا معي إن حدث هذا.. ماذا يكون موقفي أمام صديقي؟

(هذه المشكلة أشد ما تكون مع البنات. فنتيجة حرص الوالدين الشديد على ابنتهما، ونتيجة لما يسمعانه ويعرفانه من مشكلات: يشكان في كل كلمة وكل سلوك.)

1- اللامبالاة والإهمال: نعم أنا أريد الحرية لكن ليس لدرجة عدم المبالاة، أو إهمالي نهائياً. فأنا أريد من والدي أن يظهرا اهتماماً بي، وبمظهري وبمستقبلي وبتقدمي الدراسي.



2- أريد أن أشعر دائماً بحب والديّ: فأحياناً يظنان لأني كبرت فأنا لا أحتاج لمن يربت على كتفي، أو يحتضنني مشجعاً. لاسيما عندما أتعرض لمشكلة، أو أفشل: فهذا الحضن الدافئ يعطيني الاطمئنان أني مازلت محبوباً رغم فشلي أو خطئي. كما يحفزني للنجاح وإصلاح الأخطاء.

14 واجبات اجتماعية

أحياناً يتوقع مني والديّ أشياء أكثر مما أستطيع القيام به. فأنا مطالب مثلاً بأن أؤدي بعض الواجبات الاجتماعية التي لا أطيقها مثل تهنئة الأقارب بالخطبة، والزواج، وبالمولود، ومناسبات لا تنتهي. نعم أنا أحب أن أحضر بعضها، لكني لا أحب أن أتواجد وسط جماعة من كبار السن لا أستطيع التفاهم معهم.

كما يطلب مني المجاملة في الجنازات، والذهاب للعزاء أو الذهاب لتشييع الجنازة.

كل هذه الأمور فوق طاقتي، وإذا حاولت الاعتذار عنها يتهمني والديّ بأني طفل أو خجول أو مقصر، وأني لا أريد القيام بواجباتي تجاه أقارب والدي أو والدتي. كما أني مطالب بمرافقة والديّ في أسفارهما. لكني أريد أن أكون مع أصدقائي، وأفضل حضور مؤتمر أو مخيم للشباب عن التصييف مع الأسرة، حيث أظل حبيساً للتعليمات والمحظورات.

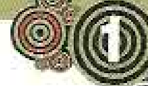




الخوف الزائد علي

أنا أقدر محبة والديّ لي، لكني أتضايق من الحرص الزائد علي فالخوف من الحوادث يجعلهما يمنعانني من الاشتراك في رحلات المدرسة أو المسجد أو النادي. كما لا يسمحان لي بركوب دراجة أو سيارة.





خوف بلا حدود







ثم إنهما يخافان علي من الفشل الدراسي، فيبالغان في الاهتمام بي دراسياً، أو يخافان علي من المرض، فلا يسمحان لي بتناول أي شيء خارج البيت «فالساندويتش» قد يكون ملوثاً، والفاكهة غير مغسولة، والمثلجات تجلب الأمراض، كما لا يسمحان بخلع «المعطف» لئلا أصاب بالبرد، وفي الشتاء لا بد أن ألبس أكثر من سترة أو لباس من الصوف حتى لا أتعرض «للأنفلونزا».

التمييز



في بعض البيوت يعامل الآباء أبناءهم بنوع من التحيز، فيعاملان الولد بطريقة تختلف عن معاملة البنت بدعوى الخوف على الابنة والحرص عليها، فيسمح للولد بالخروج في أي وقت، وبالتأخير خارج البيت، أما البنت فتجد قيوداً كبيرة وأحياناً يحدث العكس، إذ يظهرون عطفاً وحناناً على البنت أكثر من الأولاد، فيشترون لها ملابس غالية، وحلياً ثمينة، لأنها بنت ولابد أن تظهر أمام الناس جميلة جذابة، مما يثير غيرة الأولاد.



18

التحيز

وما يحز في نفس المراهق أحياناً تمييز ابن آخر عليه، إما لأنه أكثر تفوقاً، أو أهدأ طبعاً، أو أجمل شكلاً... إلخ.

والتحيز والتمييز بين الأبناء مشكلة كبيرة تؤثر عليهم، وإن كان الآباء ينكرونها دائماً، ويحاولون إيجاد الأعذار لها أحياناً.





التذبذب

يحيرني في والديّ عدم ثبات المعاملة، فمرة ينتقدان سلوكاً معيناً، ومرة أخرى يتسامحان فيه، مما يجعلني لا أعرف بالتحديد ما يسرهما وما يضايقهما.



ثقتي بنفسي

النقد الزائد والتشديد من الوالدين يضع ضغطاً شديداً علي حتى أصاب بالتردد، وأشعر أن كل ما أفعله خطأ مما يضعف ثقتي بنفسي.



قدوتي

أحياناً أحس بغياب القدوة، فوالديّ يعلمانني مبادئ وقيماً عظيمة لكنهما لا يحترمانها، فهما يعلمانني عدم الكذب مثلاً لكني أراهما أحياناً لا يقولان الحقيقة.







22 حاجتي للاقتداء



أحتاج يا أبي ويا أمي إلى القدوة. لا تبالغا في القيم، بل علماني ما أستطيع تطبيقه فعلاً، لأني أراكما تعملانه. فالقدوة أفضل مرات كثيرة من النصائح التي أشعر أنها فوق قدراتي وقدراتكما.

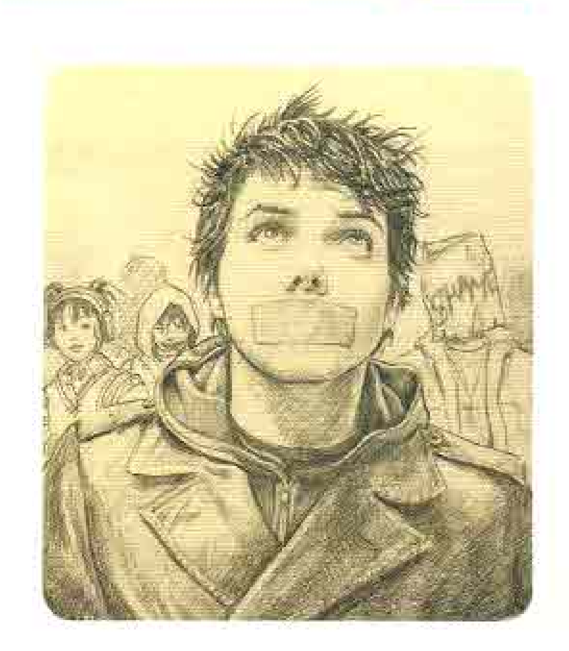


2 مشكلات أخرى

حوار وإنصات

في أحد البحوث التي أجريت على مجموعة من الطلبة المراهقين جاء على رأس المشكلات التي يشكو منها الشباب عدم إنصات الوالدين لهم. وليست العلة هي عدم قدرة الشباب على التعبير، لكن يرجع السبب إلى عدم وجود فرصة للتفاهم أو لصعوبة الموضوع الذي يريدون مناقشته مع آبائهم.

وهذا يستدعي أن ينظم الآباء وقتهم على نحو يكفل ويتيح للأبناء فرصة منتظمة للحوار. وهكذا يجد الأبناء في والديهم أصدقاء يقدمون لهم النصح والمشورة.



تبقى مشكلتان هامتان وهما:

1 أولاً: الخلافات الوالدية

البيت المنقسم الذي يعيش فيه المراهق ويرى الخلافات المستمرة بين الأب والأم، مما يجعله ينحاز إلى أحد الطرفين أحياناً، أو يشعر بالخجل الشديد خوفاً من أن يعرف أصدقاؤه شيئاً عن هذه الخلافات. ومن ثم يعيش حياة من القلق والكراهية لأحد الوالدين، أو كليهما. والبعض قد يترك البيت نتيجة لهذه الانقسامات.

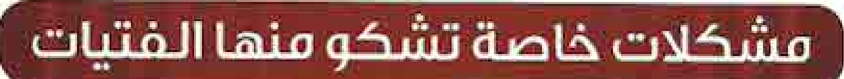




2 ثانياً: تسلط الأم

البيت الذي تكون فيه الأم هي الشخصية المسيطرة، تحرم الأبناء من التفاعل مع شخصية الأب، والاقتداء به في هذه المرحلة الهامة من حياتهم. مما يؤدي إلى اهتزاز شخصياتهم، وعدم فهمهم المعنى الصحيح للأسرة السليمة. وقد وجد أن عدداً من أبناء مثل هذه الأسر ينحرفون إلى الشذوذ الجنسي أو ما يسمى باضطراب الهوية الجنسية لما يرونه من اختلال الأدوار.

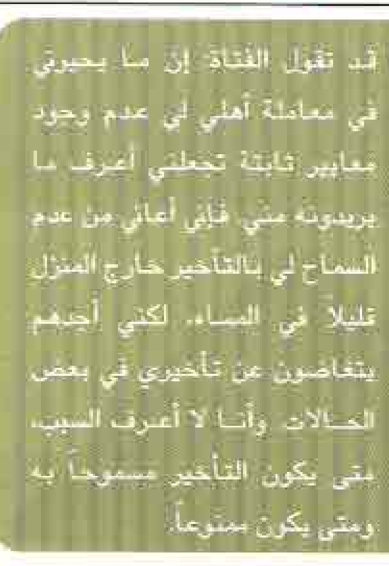


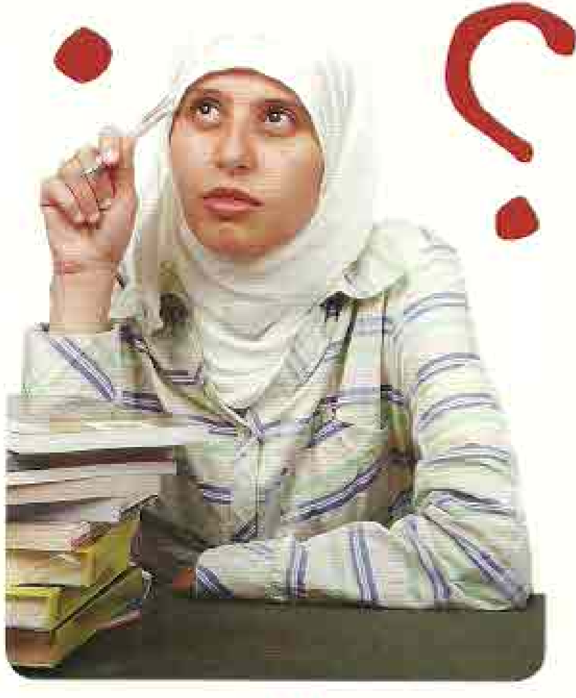


مشكلات خاصة تشكو منها الفتيات

د. مصطفى أبو سعد

1 ماذا يريدان ؟


قد تقول الفتاة: إن ما يحيرني في معاملة أهلي لي عدم وجود معايير ثابتة تجعلني أعرف ما يريدونه مني، فإني أعاني من عدم السماح لي بالتأخير خارج المنزل قليلاً في المساء، لكني أجدهم يتغاضون عن تأخيري في بعض الحالات وأنا لا أعرف السبب، متى يكون التأخير مسموحاً به ومتى يكون ممنوعاً.





2 زينتي

عندما أريد أن أتزين لمناسبة خاصة كحضور حفل يعارضونني بدعوى أني مازلت صغيرة، لكن في مرات أخرى نتوقع زيارة أسرة ما لمنزلنا فإذا بأمي تطلب مني أن أهتم بزينتي بشكل خاص، ومرات تشرف هي بنفسها على ذلك زيادة في الإتقان.



3 صراحتي

أمي تريد أن أحكي لها كل شيء، وأن أصارحها بكل رأي، وأنا أتمنى ذلك لأني محتاجة لمن يسمعني ويرشدني، لكن ما إن أصارحها بشيء حتى أجدها تثور في وجهي وتهدد بتبليغ أبي، فأندم على مصارحتي لها.

الخلاصة

1

بصفة عامة نجد أن الوالدين يحتلان أهمية خاصة عند المراهقين - كما ثبت من بعض الأبحاث - مهما بدا أنهما يعارضانهم أو يثوران في وجههم أحياناً.

2

كما نستنتج مما يسبق أن المراهقين يعتبرون والديهم متشددين أو متطرفين (من وجهة نظرهم) إلا أن الوالدين يسلكان على هذا النحو في محاولة منهما لحماية أبنائهم من مخاطر يريانها أكثر خطورة مما يراه الأبناء.

د. مصطفى أبو سعد

د. مصطفى أبو سعد

3 شكوى الآباء من الأبناء





" لأننا نخاف على أبنائنا، ونريد أن يكونوا أفضل الناس فإنهم يتهموننا باتهامات مختلفة. فهم يقولون عنا إننا قساة غير متفاهمين، نقيد حريتهم حتى نخنقهم، ولا نترك لهم فرصة للتعبير عن أنفسهم".

ولا يستطيع أحد أن ينكر أن الآباء يحبون أبناءهم كأنفسهم بل وأكثر، ويضحون في سبيلهم بكل ما في وسعهم، بل بحياتهم أحياناً.



كما لا يستطيع

أحد أن يتصور أن الابن لا يحب والديه، وإن كان يبدي غير ذلك بالكلام أحياناً، وبالانفعال أحياناً أخرى، وبالصمت أو الخروج من البيت مرات. لكن ما أن يحس أن مكروهاً سيصيب أحد والديه أو كليهما إلا ويسارع لنجدتهما

صحيح أن

محبة الوالدين أقوى كثيراً لأنها المحبة الناضجة، المدافعة، الحامية المضحية الغافرة وهذه طبيعة الأمومة والأبوة (الفطرة) كما خلقها الله تعالى.

وكثير من

الآباء يرون في أبنائهم امتداداً لحياتهم. ويفرح الأب جداً عندما يقول الناس عن ابنه إنه صورة طبق الأصل منه.

لكن ما يعتبره

الآباء حباً يراه الأبناء قيداً في سبيل استقلالهم. والنزعة للاستقلال ليست دليلاً على كراهية الآباء بل هي اتجاه طبيعي في مرحلة المراهقة. فهي خطوة على طريق النمو والنضج. فليطمئن الآباء لأن مرحلة الثورة فترة مؤقتة سرعان ما يحل مكانها حب وتقدير لهم.



وحب الوالدين

يختلط أحياناً برغبة في التملك ! فالأم التي تحب ابنها جداً - أحيانا- تغار من زوجته وتحرص على ألا تأخذه منها وهذا أحد أسباب الصراع بين الحماة وزوجة الابن أحيانا.

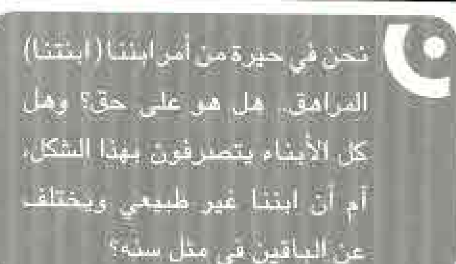






ماذا يقول الآباء والأمهات عن أبنائهم المراهقين؟

1 ابني طبيعي أم...؟!



نحن في حيرة من أمر ابننا (ابنتنا) المراهق. هل هو على حق؟ وهل كل الأبناء يتصرفون بهذا الشكل، أم أن ابننا غير طبيعي ويختلف عن الباقين في مثل سنه؟



ابني تغير!!





كان ابننا وديعاً، مطيعاً، متفوقاً في دراسته، بل كان أنموذجاً يحتذى به. وفجأة انعكس كل شيء، فهو إما ثائر لا يعجبه شيء، أو صامت لا يكلمنا ويريد أن يجلس في غرفته وحيداً، حتى أننا نخاف عليه من أن يصاب بمرض نفسي.

لم نكن هكذا في سنه !!



نحن نسأل أنفسنا ترى هل كنا هكذا عندما بلغنا مرحلة المراهقة؟ إننا لا نتذكر بل ما نتذكره عكس ذلك. فقد كان الواحد منا لا يجرؤ أن يرفع صوته أمام أبيه: فإن دخل الأب البيت لزم الجميع الهدوء حتى يستريح من عمله، وإن طلب شيئاً فهو أمر، وإن أصدر أمراً فلا مناقشة.

لقد كانت هناك قيمة هامة هي احترام الكبير، ومنا من كانوا يقبلون أيدي آبائهم صباحاً ومساءً.



4 يقول الخبراء.. ولكن!!

يقولون إن علماء النفس أثبتوا أن هذا النوع من التربية ضار بشخصية الابن، لكن نحن الآباء والأمهات نرى خلاف ذلك، فقد تربينا بهذا الأسلوب، وها نحن رجال ونساء ناجحون نتصف بالأدب والأخلاق.

5 الرقابة

لقد كنا نخضع لرقابة شديدة من آبائنا؛ فما أن يدخل الواحد منا البيت حتى يقوم الأب بفتح حقيبة كتبه، والبحث في الكراسات عن الواجبات والدرجات والويل كل الويل للمقصر، أو لمن حصل على درجة الرسوب. فلما قيل لنا إن هذا أسلوب قديم أعطينا أولادنا حرية مطلقة وها هي النتيجة: الابن يجادل أباه وأمه بأسلوب غير مناسب، ويعتقد أنه أكثر علماً وأكثر تحضراً وثقافة منهما.



6 سلطتنا!!







لقد كدنا نفقد السلطة المعنوية على أبنائنا، ولم يعد كلامنا مسموعاً بل يفعل كل ابن ما يراه.



حيرة

لقد أصبحنا في حيرة شديدة.. ما هو الصواب وما هو الخطأ؛ فالأبناء يريدون أن يلبسوا " على مزاجهم " وأن يخرجوا ويدخلوا كيفما شاؤوا. وإن تدخلنا لكي نبدي رأيا قالوا لنا: " أنتم من جيل قديم، وقد تغير الزمن، وتغيرت القيم والمعايير.

هل صحيح أن احترام الكبير أصبح موضة قديمة؟! وما آخرة التدليل والتغافل عن الأخطاء؟





هذه بعض المشكلات التي يعبر عنها الآباء بخصوص أبنائهم:

1 عناد وتحدٍّ

أنا أشعر أن ابني يتحداني؛ فإذا أمرته بعمل شيء فإنه يرفض، بل ويسعى لعمل عكسه، وينظر إلي نظرة كلها تحد.



هل أعاقبه؟ هل أضربه؟ هل أسكت وأتغاضى عن كرامتي كأب؟

وعندما أنبهه للخطأ يكرره وكأنه يتعمد ذلك.

2 التعدي على دور الأب

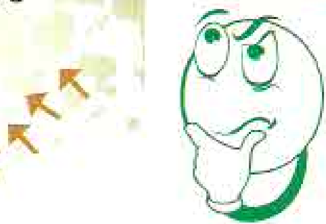
ابني يريد أن يقوم بدوري دون تقدير لوجودي؛ فهو يتحكم في إخوته -خصوصاً البنات - حتى ولو كن أكبر منه سناً. فيأمرهن بارتداء ملابس معينة، ويطلب منهن تقريراً مفصلاً عند عودتهن.. من قابلن، ومع من تحدثن. ولا يسمح لهن بالرد على التليفون... إلخ.



لقد أفهمته عدة مرات أن هذا هو دوري ما دمت موجوداً، لكنه مصمم على القيام بهذا الدور بل ويعتدي على إخوته بالضرب أحياناً.



3 هل انتهت مهمة الآباء؟!



هل وصول ابني وابنتي لمرحلة المراهقة معناه أنهم كبرا وأصبحا ناضجين.

وبالتالي فقد انتهت مهمتي كأب وصار الابن مسؤولاً عن نفسه؟



4 أصدقاء ابني

ابني يصادق من هم أكبر منه سناً، وبعض الفاشلين في دراستهم، وكم أخشى عليه من الانحراف. إننا نقرأ كل يوم عن حوادث الإدمان والسرقة.

وقد حاولت مراراً أن أنبهه لذلك لكنه يطلب مني عدم التدخل في اختيار أصدقائه.

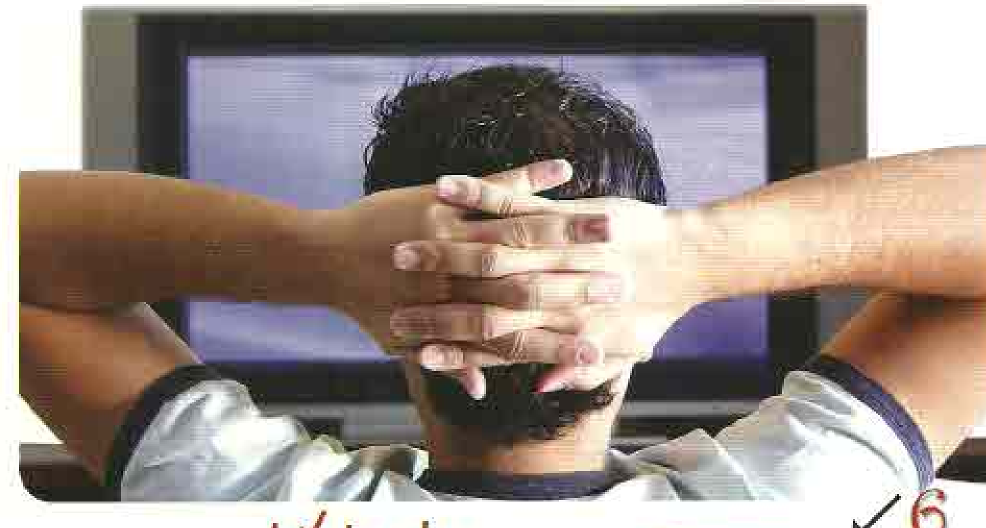


5 إدارة الوقت أم إضاعته

ابني يترك دراسته ويقضي الساعات سواء أمام "التلفزيون" أو في الحديث بالتليفون. فهو يريد أن يتابع كل المسلسلات، ويشاهد كل الأفلام، ومباريات الكرة.

وقد تعبت من توجيهه ومطالبته بالالتزام حتى يخصص وقتاً للدراسة، ووقتاً للراحة.





أما التليفون فهو يقضي الساعات لا الدقائق في كل مكالمة بدعوى أنه يتبادل المعلومات الدراسية مع زميل أو زميلة

6 مصروف ابني

تنتابني أفكار متضاربة بشأن مصروف ابني. فأنا أريد أن أعطيه كل ما أستطيع من مصروف لكن في حدود إمكانياتي، لأني أريد أن أراه أسعد إنسان. لكنه لا يقنع أبداً، وأجده غير مقدر لإمكانياتي، إن أراد شراء ملابس فلا بد أن تكون مستوردة، وإن خرج للنزهة فلابد أن يصرف على نفسه ويدفع لأصدقائه.

كيف أقنع ابني أنني لست بخيلاً، لكن علي التزامات البيت، والصرف على إخوته، بحيث لا يكون مستواهم أقل منه؟



د. مصطفى أبو سعد

7 ابني والارتباط بالصحبة الصالحة



ابني يذهب لاجتماع الشباب يوم الخميس من كل أسبوع، وأنا لا أمانع في هذا، بل بالعكس أفرح لارتباطه بالمسجد وبأصدقاء مناسبين. لكن المشكلة أنه لا يعرف حدودا للوقت، فالاجتماع يستغرق ساعتين لكنه يقضي أربع أو خمس ساعات وأكثر من ذلك يرتبط بلجان خدمة أخرى وسط الأسبوع.

وعندما أناقشه في ذلك يقول لي:

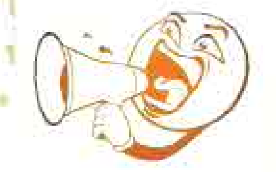
"لا طاعة لمخلوق في معصية الخالق".



وابنتي أيضاً تقضي وقتاً طويلاً في هذا الاجتماع غير عابئة بدراستها، بل تترك أمها مريضة أحياناً لتسرع إلى الاجتماع كما أنها تريد فستاناً جديداً كل خميس لأن صديقاتها بالاجتماع رأوا فستانها مرة قبل ذلك.

8 بقرة حلوب

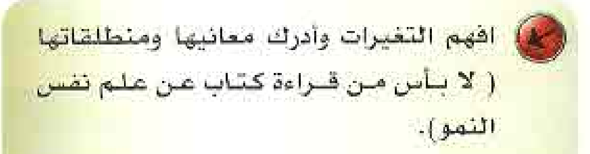
ابني يرى أن دوري الرئيسي في البيت هو توفير متطلبات الأسرة واحتياجاته هو بصفة خاصة.





فإن طلب مني مبلغاً كبيراً واعتذرت لعدم قدرتي قال لي جملته المعتادة: "لماذا أنجبتموني ما دمتم غير قادرين على أن تنفقوا علي؟"

قواعد أولوية في التعامل مع ما يقلقنا من مظاهر المراهقة



- افهم التغيرات وأدرك معانيها ومنطلقاتها (لا بأس من قراءة كتاب عن علم نفس النمو).

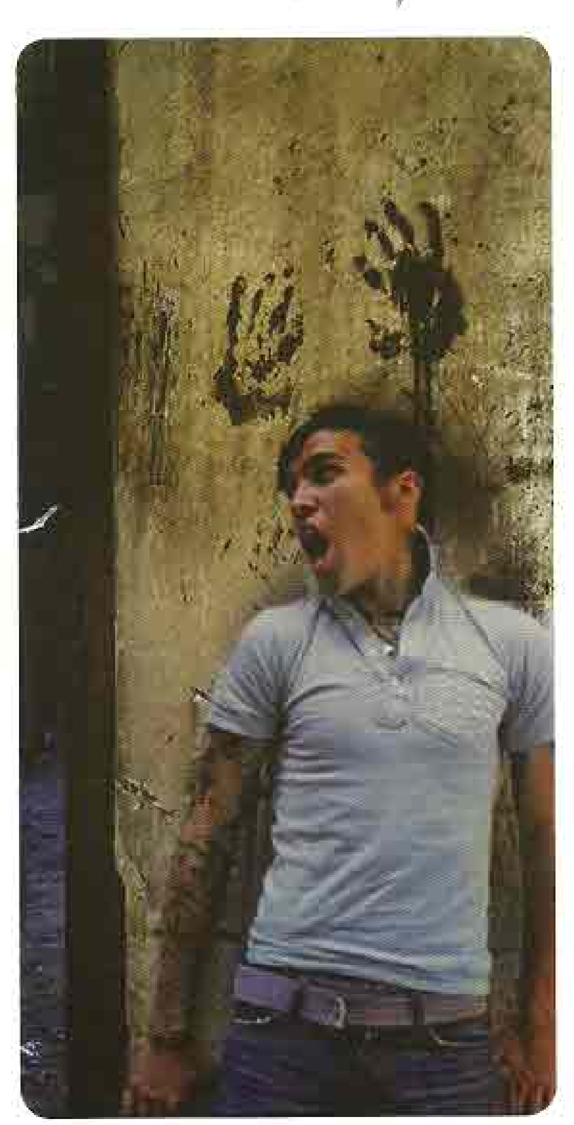
- لا تتعامل بسطحية مع السلوكيات الغريبة للمراهق وتفسرها بسطحية وإنما حاول التعمق في فهم جذور المشكلة .

- حاول أن تكتشف دوافع كل سلوك عن طريق (المعرفة - الحوار - استشارة المتخصص)

- لا تتردد أبداً في استشارة أهل الاختصاص إذا لاحظت مبالغة في ظاهرة سلبية لدى المراهق.

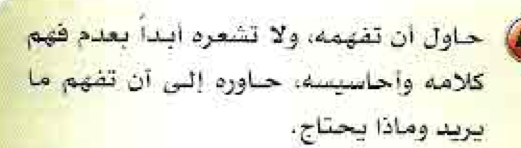
- لا تترك المراهق في غمرة حماسه يتحمل أكبر من طاقته " توجيه الطاقة الصاعدة".

- اربطه بمجموعات الصحبة الصالحة، لأنها حاجة نفسية وضرورة إنسانية خاصة في هذا السن .

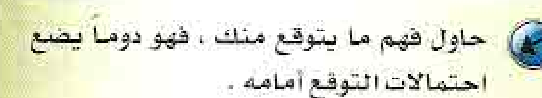








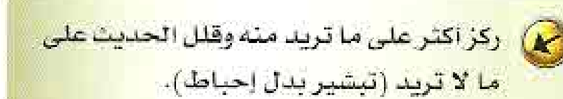
- حاول أن تفهمه، ولا تشعره أبداً بعدم فهم كلامه وأحاسيسه. حاوره إلى أن تفهم ما يريد وماذا يحتاج.



- حاول فهم ما يتوقع منك ، فهو دوماً يضع احتمالات التوقع أمامه .



- لا تجعل ردود فعلك انتقامية، فلا تهنه ولا تلمزه ولا تصفه بصفة سلبية .



- ركز أكثر على ما تريد منه وقلل الحديث على ما لا تريد (تبشير بدل إحباط).

- ازرع لديه الطموح بالتشجيع والمساعدة والحديث عن الإنجاز الإيجابي المتوقع منه.





- لا تستعمل العقوبة قبل استنفاد كل الوسائل الإيجابية لاحتوائه، وما أكثر أساليب التربية الإيجابية والفعالة للتعامل مع المراهق وسلوكه المزعج ولكن الكبار يستعجلون، واجعل من حوارك الهادئ فرصة لإشعاره بالذنب، وتشجيعه على ترك السلوك المنحرف.

- استعمل الحوافز في إصلاح السلوك، كالكلام المشجع لرفع المعنويات، وإظهار عدم الرضا بالسلوك لا بالمراهق

افصل سلوكه عن شخصه

- احرص على الثقة المتبادلة بينك وبين المراهق.

ولا تخدعه أبدا .. أو تخلف وعدك





ليست كل الأساليب التي مورست علينا في سن المراهقة صالحة للنسخ والتطبيق على أبنائنا..

إرشادات للتعامل مع مشكلات البلوغ

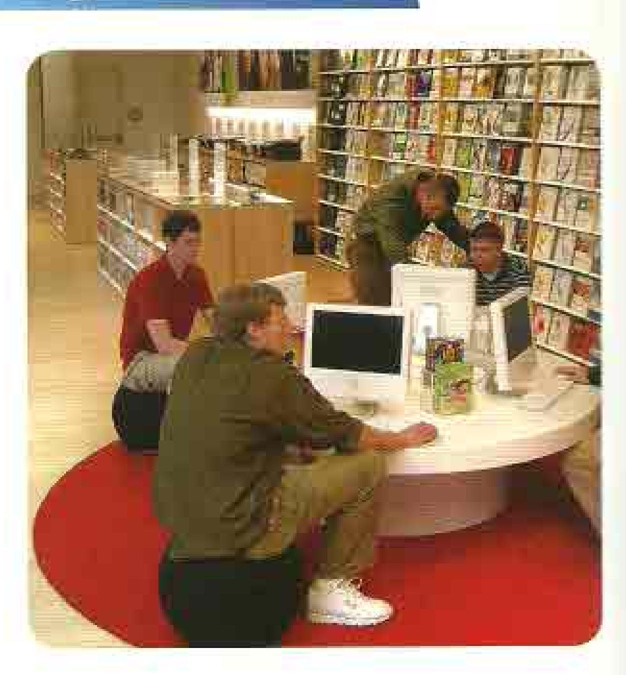
- ساعد المراهق على تعلم الشيء الكثير عن جسمه وما يحدث له من تغيرات.
- شجعه على تناول غذاء متوازن.
- لا تسخر منه بسبب ما يظهر عليه من مظاهر البلوغ.
- شجعه على عرض نفسه للفحص الطبي عند الحاجة.
- ساعده على تنمية المهارات التي تحوّل اهتمامه عن مظهره.
- حوّل ميوله النفسية إلى إيجابية نافعة، فمثلاً:

أ- استفد من ميله إلى حبّ الظهور وإبراز الذات في (إتقان فن الخطابة - التعامل مع الناس- خدمة الناس - العمل التطوعي)

ب- حوّل حب التقليد الأعمى لديه إلى الاقتداء بأهل الصلاح والرموز الإيجابية وسلف الأمة الصالح .

ج- حوّل حبه للمسؤولية إلى تدريب على المسؤوليات وزرع الشعور بالمسؤولية لديه.

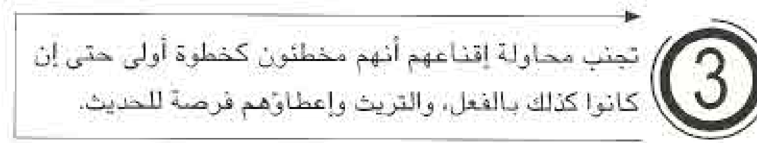
د- حوّل حب المشاركة في إبداء الرأي إلى تدريب على اتخاذ القرار بقوة .



إدارة مرحلة المراهقة



1. تقبل كل ما يمرون به.
2. التأكيد على أنهم يعانون من اضطرابات التغيرات المرتبطة بالنمو وبالتالي القلق.

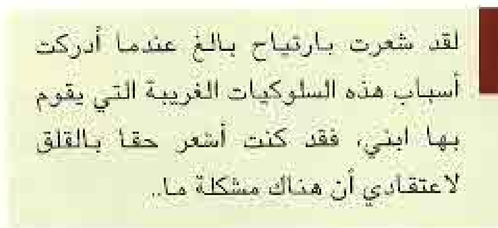


3. تجنب محاولة إقناعهم أنهم مخطئون كخطوة أولى حتى إن كانوا كذلك بالفعل، والتريث وإعطاؤهم فرصة للحديث.
4. الإنصات إليهم وتشجيعهم على التعبير عن أنفسهم حتى إن كانت مشاعرهم متضاربة.
5. البدء في المناقشات المنطقية والوجدانية فقط بعد أن يقوموا بالتعبير عن مشاعرهم، فإذا فعلت غير ذلك فستعطيهم انطباعا أنك لا تفهمهم أو لا تهتم بهم.
6. تقديم تعليقات واضحة مع التحلي بسعة الأفق.
7. تكرار عبارات أساسية مثل (أنا أحبك) أو (أنت شخص جدير بالتقدير) أو (أعتقد أنك سوف تتعلم التغلب على المشكلات) أو (أنا هنا لمساعدتك) أو (سوف تشعر بالرضا عن نفسك قريبا)..
8. قضاء وقت كاف معهم، فهم يحتاجون إلى التأكد من قيامنا بدورنا الأساسي تجاههم، وهذا يمكن الشعور به من خلال تواجدنا الدائم معهم..

د. مصطفى أبو سعد



شهادات إدراك الآباء لتغيرات أبنائهم المراهقين



1

لقد شعرت بارتياح بالغ عندما أدركت أسباب هذه السلوكيات الغريبة التي يقوم بها ابني، فقد كنت أشعر حقا بالقلق لاعتقادي أن هناك مشكلة ما..



2

إن معرفتي باستمرار حدوث هذه التغيرات لبضع سنوات أصابتني بالفزع في بداية الأمر، ولكن تداركت الموقف فيما بعد، وأدركت أن ما يقوم به الأبناء يعد أمرا طبيعيا، وهيأت نفسي على تقبله لفترة طويلة..

3

لم أكن أعرف أنني أحتاج للبدء من جديد مع ابني الأول الذي عانى الكثير معي، لكني وجدت الأمر مختلفا للغاية مع أبنائي الآخرين. أما الأمر الذي يستحق الحمد، فهو أنني استطعت تخصيص الوقت الكافي لهم.

4

ابني عمره أربعة عشر عاما وقد عانى كثيرا من الأمور التي تمت الإشارة إليها. والآن أشعر بالثقة في التعامل معه أكثر من ذي قبل، لأني عرفت أن احتياجاته الآن تشبه احتياجاته عندما كان عمره عامين.



5 عندما سمعت عن احتياجات المراهق العقلية في هذه الفترة لم أعد أشعر بالغيظ لتكرار التوجهات أو التعليمات كثيرا، وسرعان ما كنت أتذكر أن كل مرة أقوم فيها بتكرار الشيء أمامه، تؤدي إلى تطور قدراته الذهنية

6 في البداية كنت أقول: كيف يمكنني أن أتعامل مع كل هذا.. إنه أمر صعب للغاية، ولكني أدركت الآن ما يجب أن أقوم به مع أبنائي المراهقين.. إننا بحاجة ماسة إلى إعادة تنظيم حياتنا إلى حد كبير، حتى نتمكن من تخصيص وقت كاف لهم.



7 تعد معرفة المراحل المختلفة لنمو المراهق، وكيفية التعامل معها من الأساسيات التي لا غنى عنها، لأن الوالدين دون هذه المعلومات يفقدان الكثير.. إنها بمثابة مجموعة من الإرشادات التي تساعدنا على تحقيق الغاية المرجوة من التعامل مع المراهقين.



لا قلق بعد اليوم... علاقتي بك أهم يا بني

تربية المراهق بنفسية متحطمة يمكن أن تدمر أعصاب الإنسان...

كن إيجابيا في نظرتك لابنك وما يمر به من تغيرات تقتضيها مرحلة النمو..

لا تسمح لقلقك من بعض سلوكيات ابنك المراهق أن يدمر العلاقة بينك وبينه



العلاقة الإيجابية نصف التربية

د. مصطفى أبو سعد



2
الباب الثاني

الصدام مع المراهق

يتسم
الشباب في الوقت الحاضر
بميلهم إلى الترف وعدم تحليهم بالأخلاق
القويمة وازدرائهم لفرض السيطرة عليهم، فهم
يظهرون عدم الاحترام تجاه من هم أكبر سنا، فضلا
عن شغفهم بالثرثرة، لم يعد الشباب يحترمون من يدخل
غرفهم ، ودائما ما يعارضون آباءهم ولا ينصتون إلى غيرهم،
كما أنهم قد تخلوا عن آداب الطعام وأصبحوا دائمي الخلاف
مع معلميهم..

سقراط - القرن الخامس قبل الميلاد

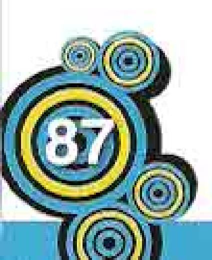
رسالة عاجلة من أحد الآباء

أيها الناس ..

لقد فقدت ولدي خلال مدة مراهقته، وأنا الذي دفعته إلى الانتحار، وأنا المسؤول لأنني لم أستطع أن أعرف ماذا يريد؟ وماذا يفكر؟

لم أحاول يوماً أن أسمعه، بل كنت أضغط عليه، ووضعت قوانين صارمة تستند إلى قائمة من الممنوعات، ولم أترك له فرصة أن يمارس حياته كما يشاء، أو كما يفعل أصدقاؤه، فلم يتحمل خوفي عليه، حيث دفعه ذلك إلى الانتحار من خلال رمي ثلاث طلقات في رأسه .. فأنا المسؤول عن فقدان ولدي .. أنا المسؤول»

جعفر - بغداد




1
الفصل الأول
ماذا يريد المراهق؟





- في هذا الباب سنتعرف إلى الأسباب التي تدفعنا للصدام مع المراهق.
- وسنحاول الإجابة على تساؤل يقول: لماذا وكيف يحدث الصدام مع المراهق ؟
- ومتى يحدث الصدام الذي يمنع التواصل الإيجابي ويهدم العلاقة مع المراهق ؟
- لكن قبل ذلك دعونا نسأل المراهقين ماذا يريدون ؟
- ثم لنقارن إجاباتهم بإجابات بعض الآباء والمربين، بعد أن نسألهم ماذا تريدون من المراهق ؟

آه كم نجهل احتياجات أبنائنا

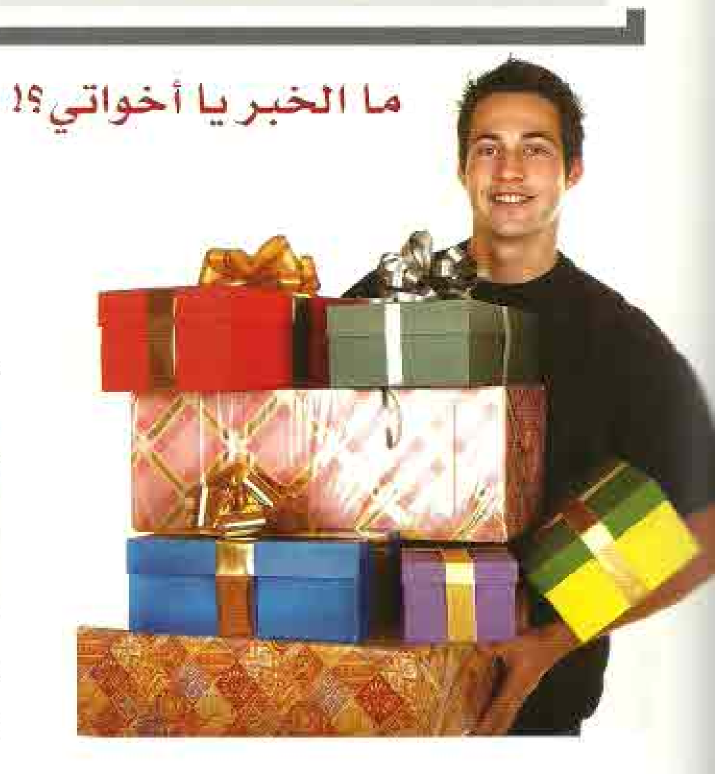


كنت بـ «أبوظبي» بدورة حول التعامل مع المراهقين بمكتب الشيخة فاطمة بنت مبارك حرم الشيخ زايد رحمه الله تعالى وكان الحضور 72 امرأة فقسمتهن لمجموعات وطلبت منهن كتابة أو رسم ماذا يريد أبناؤكن منكن...

وكانت الإجابات : مال- سيارة - هاتف - خروج مع الأصدقاء - هدايا..... وعرضن الإجابات أمام الجميع ثم أخذت ما كتبنه ورسمنه عن احتياجات أبنائهن وطلبت منهن الجلوس الليلة مع الأولاد وفتح حوار هادئ معهم والطلب منهم كتابة أو رسم ما يريدون من آبائهم وأمهاتهم...



ما الخبر يا أخواتي؟!



سمعت أصوات الفشل.... (**فشلة يا دكتور اكتشفنا لأي حد نحن لا نفهم أبناءنا....**) لكن استمتعنا بهذا الحوار الرائع معهم وكذلك هم استمتعوا.... لأنه حوار خارج المألوف بعيدا عن التوجيه والدراسة والمحاسبة ولغة النصيحة والموعظة والأوامر والنواهي.





النتيجة المذهلة

%100

كل الأولاد بلا استثناء رسموا أو كتبوا (أذن) نريد إنصاتا...



%80

رسموا قلبا أو كتبوا (حب)



%30

وجاءت قيادة السيارة بعد الاحتياجات المعنوية بنسبة لا تصل إلى



هذه هي أهم الاحتياجات التي يريدها أبناؤنا المراهقون منا

ماذا يريد المراهق ؟

سألنا مجموعة من المراهقين هذا السؤال، ماذا يريد المراهق من المجتمع الذي يعيش فيه ؟

فكانت الإجابات تشير إلى كلمات تعبّر عن احتياجاتهم مثل (الحب، التقدير، التشجيع، الأصدقاء، إشباع الحاجات، التفهّم، توجيه ...) ومن تلك الإجابات:



- أريد العاطفة والحب من والديّ ومن المجتمع الذي أعيش فيه .
- أريد أن أشعر بالتقدير من الناس، لأنه يشعرني بالثقة والراحة والسعادة.



- أريد أن يعترف العالم والمجتمع بوجودي كإنسان له حقوق وحاجات.



- أريد من يهتم بشؤوني و يعتني بي ويسأل عني ويرعاني.



- أريد أن ينصحني الآخرون لكن بشكل غير مباشر لأني حساس جداً



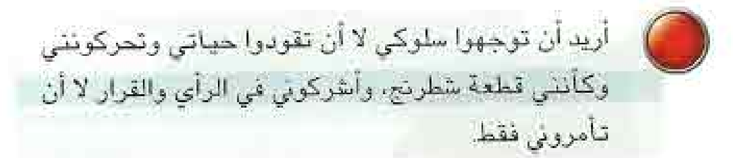
- أريد أصدقاء مخلصين يقفون بجانبي ويساندوني.
- أريد أن يهتم والديّ بحاجاتي النفسية.



- أريد أن أحصل على التشجيع ممن حولي، بدلاً من التعنيف المولّد للإحباط.



- أريد أن تراعوا وتتفهموا التغيرات الجسدية التي تمرّ بي، وما يترتب عليها من تغيرات نفسية.



- أريد أن توجهوا سلوكي لا أن تقودوا حياتي وتحركونني وكأنني قطعة شطرنج، وأشركوني في الرأي والقرار لا أن تأمروني فقط.





إدارة مرحلة المراهقة

1 آباء غائبون عن أبنائهم

المراهقون لا يريدون هذا الغياب



نعتقد أن هناك أشياء كثيرة يمكننا القيام بها للاقتراب من أبنائنا المراهقين، ولكن يمكن أن يحدث العكس، دون أن ننتبه لذلك..

د. مصطفى أبو سعد

13 سلوكا يبعد الوالدين عن أبنائهما المراهقين


لا يتحدث الوالدان مع أبنائهما كثيرا، بحيث يتركانهم في غرفهم لفترات طويلة دون السؤال عنهم.


لا يتابع الوالدان أفعالهم يوميا.



لا يسأل الوالدان عن أية تفاصيل عند مغادرة الأبناء المنزل.

4
لا يسأل الوالدان عن يوم الأبناء الدراسي أو أين ذهبوا بعد المدرسة أو من يقوم بزيارتهم بالمنزل..


لا يهتم الوالدان بمشاركتهم سعادتهم واهتماماتهم ونجاحهم.


لا يحاول الوالدان الإلحاح عليهم لمناقشة ما يضايقهم بمجرد إبداء نفورهم من ذلك..





لا يتأكد الوالدان من ذهاب أبنائهما إلى المدرسة يوميا..



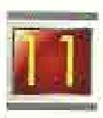
لا يتابع الوالدان مستوى الأبناء العلمي في المدرسة.



لا يراقب الوالدان البرامج التلفزيونية وأفلام الأقراص التي يشاهدونها



لا يراقب الوالدان نوعية الكتب أو المجلات التي يقرؤونها أو ما يشاهدونه على أجهزة الكمبيوتر أو الألعاب الالكترونية التي يفضلونها..



عدم قضاء الوقت معهم قبل ذهابهم للمدرسة أو عقب عودتهم منها مباشرة.



عدم تخصيص وقت تتجمع فيه الأسرة للجلوس معا.



لا يتحقق الوالدان من مواقع الإنترنت أو غرف الدردشة التي يدخل عليها الأبناء بصفة مستمرة أو دورية..



يحتاج المراهق إلى محاولات للتقرب إليه وليس الابتعاد عنه، وإلى قضاء المزيد من الوقت معه وليس العكس..

7 أمور تشغل الآباء عن أبنائهم

1. الانشغال بالعمل أو الأنشطة الاجتماعية والسياسية وغيرها.



2. عدم تحين الفرص لقضاء أوقات معهم



3. الانسحاب بنية إعطائهم مساحة أكبر من الحرية.



4. الشعور بالاستياء نتيجة الصراعات القديمة..



5. إظهار عدم الاهتمام واللامبالاة..

6. الهروب من الشعور بالتقصير تجاه الأبناء



7. عدم تقبل المراهقين كما هم...




د. مصطفى أبو سعد

2 رحلة في أعماق عقل المراهق:



احتياجات أولية وأساسية للمراهق

يحتاج المراهق الفرصة لتحقيق أمرين

1. العمل على إدراك النمو والنضج عاطفيا
2. مناقشة صريحة لكل الموضوعات والمشكلات التي سيواجهها خلال هذه المرحلة من العمر

متطلبات والدية تجاه الاحتياجات الأولية

تكمن وظيفتنا - كآباء وأمهات- في الاستجابة إلى المراهق على كلا المستويين: إدراك النمو والنضج العاطفي.. من خلال:

1 تكثيف التواصل معه وتغذيته عاطفيا

2 منحه المشاعر الأبوية الخالصة التي يحتاجها لنمو كامل.

3 التأكد اليقيني أن عدم الاستجابة لهذه الاحتياجات يزيد من توتر الابن وتوتر العلاقة بينه وبين الوالدين وربما لا يسمح ذلك بوصوله لمرحلة النضج الكامل.



منطلقات للحوار حول مرحلة المراهقة

أما بالنسبة لتناول الموضوعات الخاصة بمرحلة المراهقة ومناقشتها مع الابن، فعلينا أن نعمل من المنطلقات التالية:





1. العمل على توثيق الصلة بيننا وبينه.
2. مشاركته عاطفيا وفكريا واجتماعيا وروحيا..
3. الإدراك التام أن مهمتنا الأولى هي القيام بدور المعلمين والموجهين والداعمين والناصحين لكيفية التعامل الأمثل مع المواقف والأحداث التي يتعرض لها الابن في المجتمع الخارجي.
4. بصفتنا أقرب الأشخاص لأبنائنا وراثيا وعاطفيا، فإن كلا منا هو أنسب شخص لمساعدة ابنه على تحقيق ذاته وتطويرها..
5. قد يكون للآخرين أدوار جيدة في حياة الابن.. لكن يبقى دور الوالدين هو الدور الأساسي.

د. مصطفى أبو سعد

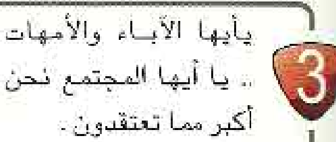
كيف يتحدث المراهق مع نفسه 9 حوارات ذاتية





1. هناك ما يحول بيني وبين والدي، لا أستطيع أن أناقش أموري الشخصية مع والدي، أخاف أن أذكر لوالدي الخطأ الذي ارتكبته ،أشعر بأنني عبء على والديّ.

2. إن آباءنا يعاملوننا كما لو كنا أطفالاً، بدلاً من معاملتنا كشبان كما نحن في الحقيقة .



3. يأيها الآباء والأمهات .. يا أيها المجتمع نحن أكبر مما تعتقدون .

8. الظهور أمام الآخرين بمظهر المستقل أهم في نظرنا من الاستقلال نفسه.



9. الذي يحيرنا هو عدم معرفة أسباب ومبررات الأعمال والتوجيهات التي يطلب منا القيام بها.

4. والديّ لا يدركان أنني أكبر، والفكرة التي تسيطر عليهما أنني لست في سن تسمح لي بأن أقرر لنفسي أي شيء.



5. نريد الحرية مع توجيه الآخرين لنا .



6. نود لو نعامل كما يعامل الكبار، وفي الوقت نفسه نود الاحتفاظ بعلاقة وثيقة مع أسرنا.



7. إننا لا نطلب إلا ما هو معقول: الاستقلال ثم الاستقلال ثم الاستقلال.





د. مصطفى أبو سعد

3 أجمل لحظة في حياة المراهق

أجريت بعض الدراسات على شريحة كبيرة من المراهقين، لتسجيل أجمل لحظة وأفضل موقف مرَّ بالمراهق، فكان من الإجابات كالآتي:





أجمل لحظة في حياة المراهق؟

عندما أقوم بعمل معين، فيشجعني ويقول لي أبي (عمل رائع، ممتاز)

عندما أسمع من والدي عبارة (هذا اللباس الذي ترتديه أنيق)



عندما أقوم بعمل معين، فيقول لي أبي أو أمي (أنت موهوب، أنت مبدع، أنت عبقري)

عندما أغضب وأتصرف بسوء، ويعفو عني والدي ويسامحني ويقبل اعتذاري.



عندما يُشعرنا آباؤنا بأننا كبار، ويعاملوننا على أننا كبار ونتحمل المسؤولية

فأنا أكون سعيداً عندما نخرج في رحلة ويقول لي أبي (أنت قائد هذه الرحلة).



د. مصطفى أبو سعد

والسؤال لماذا كانت هذه اللحظات من أجمل وأفضل المواقف لدى المراهقين ؟

" لأن المراهق في هذه المرحلة العمرية يبحث عن تقدير الذات، وعن تكوين الشخصية، فكل من يقدِّر ذاته، ويسهم بإيجاب في تكوين شخصيته، وإشعاره بأنه إنسان له قيمة، وعمله له أهمية، تكون العلاقة بينه وبينه قوية.

فإذا كانت هذه الكلمات وتلك السلوكيات تزيد من قوة العلاقات، فإن نقيضها يُنقص العلاقات ويُضعفها، مثل إهانة أو تحقير أو تعيير أو تذكير بالأخطاء السابقة، ولن تزيد العلاقة بالمال ولا بغيره، وإنما تزيد بالتقدير والاحترام".

" إن عدم التوافق مع المراهق يدعم السلوك الذي تحاول الحدّ منه "
جويس ديفني





د. مصطفى أبو سعد





4 ماذا يريد الأهل والمربون من المراهق ؟



هذا السؤال وجهناه إلى شريحة من الآباء والأمهات والمربين، الذين يتعاملون مع المراهقين، من أبناء وبنات وتلاميذ ؟ ونسجل هنا بعض أهم تلك الإجابات، التي تعطيك تصوراً عاماً عمّا يريده الكبار من هؤلاء المراهقين .



- بشكل عام نريد من المراهق أن يكون إيجابياً متميزاً ونافعاً .
- نريد أن يستغلّ طاقاته في كلّ ما هو مفيد له ولمجتمعه.
- أن يكون سويَ السلوك، يقتدي بالنماذج الصالحة، والشخصيات الإيجابية.
- أن يهتم بصحته وجسمه.
- أن يكون منظماً ومرتّباً في حياته، بعيداً عن الفوضى واللامبالاة .
- أن يشارك ولو بجزء بسيط في تحمّل المسؤولية .
- أن يساعدنا على تربية نفسه من خلال ثقته بنا، وبما نأمره به أو ننهاه عنه.
- أن يكون متزناً عاطفياً، ناضجاً فكرياً .
- أن يبتعد قدر الإمكان عن المظاهر السلبية المرافقة للمراهقة كالتدخين، والمعاكسات، وملاحقة الموضة، والتقليد الأعمى ..
- أن يهتم بدراسته ويركّز على التفوق في التحصيل الدراسي.



كل هذه المطالب مشروعة وهامة... لكن كيف نحققها في الواقع وكيف نقنع بها أبناءنا المراهقين؟

هنا هو السؤال الهام....

هل يتحقق هذا بممارساتنا التربوية التي تتسم بـ:

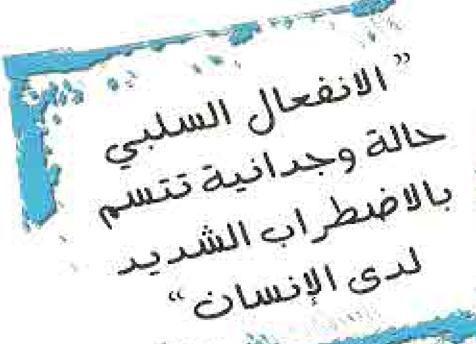
9 ممارسات لا تحقق المطلوب

1. الضبط الزائد واصطياد الأخطاء.
2. النقد واللوم والتحبيط.
3. التدليل وترك الأولاد يفعلون ما يريدون.
4. المبالغة في الوعظ والتوجيه والنصح بمعدل 3 ساعات يوميا موزعة على ساعات اليوم من قبل أن يفتح عينيه من النوم إلى أن يخلد للنوم.
5. التشكيك في القدرات والأخلاق.
6. العقاب بكل أنواعه.
7. الإهانات.
8. التناقض بين اعتباره بقايا طفولة وكونه كبر ونضج.




2
الفصل الثاني
انفعالات المراهق

د. مصطفى أبو سعد



يمرّ المراهق بانفعالات كثيرة تؤثر على صحته النفسية، وتوجه سلوكه، مثل الخوف، الغضب، الابتهاج، التهديد، الدهشة.

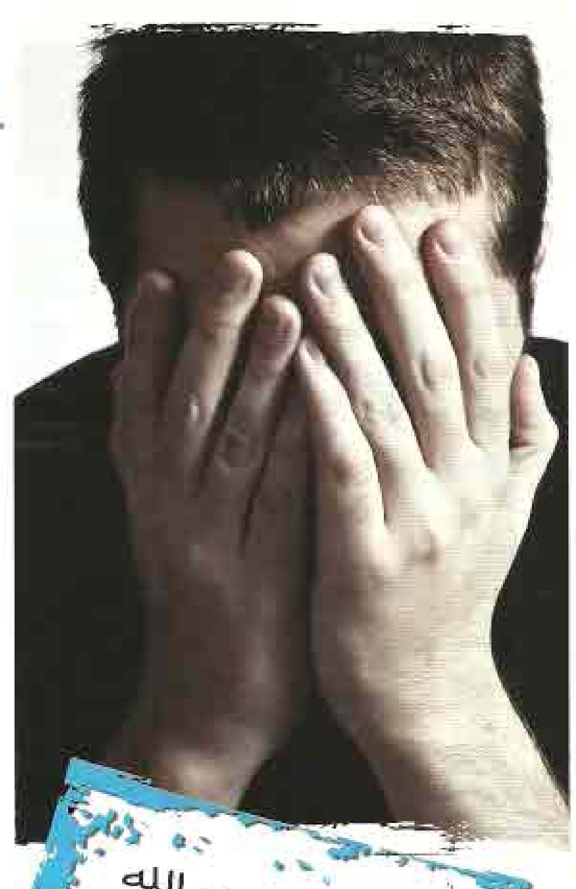


والانفعالات أشياء طبيعة بل أساسية في حياة الإنسان، لأنها تعد بمثابة منبهات للفرد، فمثلاً عندما يكون الفرد خائفاً من شيء ما، فإن الانفعال الناتج عن الخوف ينبه الجسم لاتخاذ إجراء فوري، قد يكون هذا الإجراء هو مواجهة الخطر والدفاع عن النفس، أو الهروب.

ومن أبرز تلك الانفعالات التي يمرّ بها المراهق: الصراع الدائر في نفسه بين حاجاته الناتجة عن النمو البيولوجي، وطبيعة المرحلة السنيّة من جهة، وبين البيئة المحيطة به من جهة أخرى: تلك البيئة التي يكون فيها مجتمع ترتكز فيه العلاقات على القيم والاتجاهات والأعراف الخاصة به، بيئة فيها والدان يقضي المراهق أغلب وقته معهما، ولهما طريقتهما الخاصة في التربية وتوجيه السلوك، بيئة فيها مؤسسات تربوية تسهم في إعداد المراهق لتقبل تلك التغيرات، بيئة فيها كثرة من المثيرات تحيط بالمراهق، تؤثر في فكره وسلوكه.

د. مصطفى أبو سعد

العوامل المؤثرة في انفعالات المراهق



1. المثالية الشديدة التي يتسم بها خيال المراهق وتفكيره وتصوره عن الحياة والأشخاص.

2. نقص الكفاءة وقلة الخبرة الناتجة عن ضآلة التجارب الحياتية.

3. عجزه عن إشباع حاجاته الأساسية، خاصة الحاجات النفسية.

4. إحساسه بنقص المكانة، أو شعوره الدائم بالدونية والنقص.

5. الضغط الاجتماعي المحيط بالمراهق والصدامات المتكررة (بيت/ مدرسة/ شارع ...).

" الانفعالات نعمة من الله ميز بها الإنسان والذكاء أن نحولها إلى قوة فاعلة في تحقيق النجاح الشامل"



د. مصطفى أبو سعد



كيف نتعامل بإيجابية مع انفعالات المراهق

ثقافة المراهقة

الإلمام بخصائص ومميزات وطبيعة مرحلة المراهقة، حتى نتمكن من التعامل معها بالشكل الصحيح.

التغافل

وعدم التركيز على اصطياد السلبيات ونعني به التغاضي عن بعض الصغائر والأخطاء التي قد تصدر عن المراهق، والتركيز على الإيجابيات لديه، واستخدام لغة التشجيع والترغيب.

كن واقعيا

فلا ترسم للمراهق صورة مثالية في ذهنك، ولا تحرص على أن يكون نسخة طبق الأصل منك، لأن هذا قد يصيبه بخيبة الأمل.

اجعله رياضياً

أشركه في أنشطة أو ألعاب رياضية يحبها، لأن ممارسة الرياضة باعتدال، وضمن القواعد الصحية تمتص الانفعالات السلبية الزائدة، وتنمي روح الفريق ومشاعر التسامح، ونبذ الفوضى والقضاء على الملل، وملء الفراغ بشكل سليم.

أشبع حاجاته

تلبية احتياجات المراهق الأساسية، وبصورة متوازنة، يسهم في النمو الطبيعي والسليم للمراهق، كما يساعد على تحقيق الصحة النفسية له والاتزان في أركان الحياة المتعددة.



كن مسيطراً

في الغالب يقلّد المراهق والده أو منْ يكبره سنّاً، لذا من المهم أن يسيطر الأب على انفعالاته، حتى لا يقدِّم نموذجاً سلبياً للمراهق، أو يكون قدوة سيئة.

تفهم مشاعره

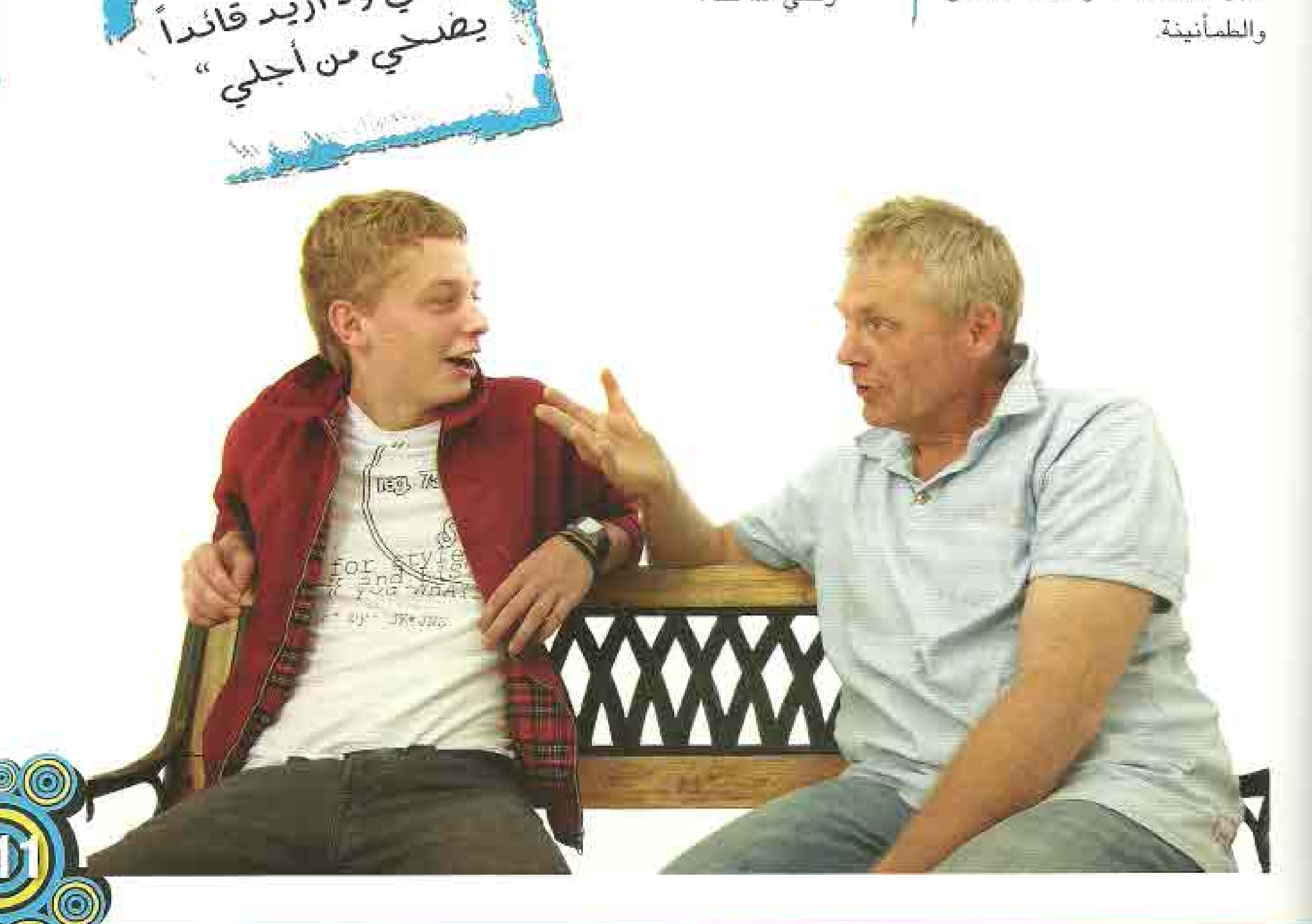
تقبل انفعالاته، وامنحه الأمان والطمأنينة.

صاحبه

كن صديقاً لـه، تقرَّب منه، وتحبب إليـه، واصبر على تصرفاته، استمع إليه وأنصت لـه حتى يحبك ويستمتع بصحبتك.

(صاحبه سبعا) كما قال الإمام علي بن أبي طالب رضي الله عنه.

" أريد صديقاً يحبني ولا أريد قائداً يضحي من أجلي "



د. مصطفى أبو سعد

التوافق النفسي عند المراهق

حتى يحدث التوافق النفسي في حياة المراهق لا بد أن نقيم علاقتنا معه على أساسين:

- **الأساس الأول:** أن نفهم ونتفهم مشاعر المراهق، أي ماذا يريد ؟
- **الأساس الثاني:** أن نفهم مشاعرنا نحن، أي ماذا نريد ؟

أما ماذا يريد المراهق ؟

فهو لا يريد أكثر من حب متبادل، وذات مستقلة، ورضا عن النفس، وإشباع للحاجات الأساسية.

من هذا المنطلق تتدمر العلاقات بين الكبار والمراهقين حينما يتم تجاهل مشاعر المراهق، مما يساهم في تراكم المشاعر المكبوتة.





د. مصطفى أبو سعد



متى يكون الأهل السبب في إثارة الانفعالات السلبية لدى المراهق وتراكمها وكبتها ؟

- عند ما لا يكونون قدوة حسنة، أو مثلاً يحتذي به المراهق لا سيما في العلاقات الإنسانية.
- الصراخ والنقد واللوم المستمر والمحاسبة التي لا تنتهي...
- التذبذب في المشاعر والمعاملة تجاه المراهق.
- التركيز على سلبيات المراهق أكثر من الإيجابيات .
- التوتر وكثرة المشكلات داخل الأسرة.
- التحكم والتسلط والرقابة التجسسية، واستخدام العنف لفرض الأمر.
- عدم تشجيع المراهق على الاستقلالية والاعتماد على النفس.
- الجدية الصارمة والمبالغ فيها، مما يترتب عليه إغلاق قنوات الحوار مع المراهق.
- إهمال الاحتياجات الخاصة بالمراهق، خاصة الاحتياجات النفسية.
- قلة استعمال الأساليب الممتعة في التعامل والتواصل.



د. مصطفى أبو سعد

15 أسلوبا سلبياً في ممارسات الوالدين يسبب تدميرا لشخصية الابن المراهق

هناك أساليب سلبية تعد ممارستها في تربية الأبناء من الطفولة إلى المراهقة سببا في تدمير الشخصيات النامية لدى الأطفال والمراهقين وهي أساليب طالما حذرت منها وبينتها في معظم كتبي عن تربية الطفل والمراهق وأعيد تفصيلها هنا:



الصراخ يلغي لغة التواصل والتفاهم بين طرفي المعادلة... فالابن يدخل في حالة من الدفاع عن النفس والخوف من الصوت المرتفع ويركز اهتمامه على الطرق التي تحميه من ردود أفعال غير منتظرة ولا يبدي أي اهتمام بسلوكه الذي أثار هذا الصراخ وتسبب فيه...

كما أن الصراخ يعد من أسوأ الطرق في التعامل مع المراهق، وآثاره السلبية أكثر من آثار الضرب وغيره من الأساليب العقابية... هذا إضافة إلى كون الصراخ يحدث ما يسمى بالرابط السلبي لدى المراهق والذي قد يدوم معه طيلة حياته... ومهما كبر فإن أي رفع للصوت أمامه يرجع لديه تلك المشاعر السلبية التي استشعرها وهو صغير ضعيف...





وقفة!!

أذاعت إحدى محطات التلفزيون الأمريكية منذ سنوات سلسلة حول مفهوم الصغار إزاء كثير من موضوعات الحياة وعلائق الأسرة، وموقف الصغير من الطريقة التي يتبعها والداه في تأديبه، وما إلى ذلك من شؤون. وكانت المحطة تستضيف كل أسبوع بعض الأطفال الأذكياء القادرين على الإفصاح عن آرائهم بوضوح وقوة وتوجه إليهم طائفة من الأسئلة.

وقد كان موضوع التأديب هو موضوع إحدى الحلقات، واستمعت إحدى الأمهات إلى طفلها على شاشة التلفزيون وهو يبدي آراءه وملاحظاته ويدلي بأقواله. وجزعت الأم أيما جزع لدى سماعها أقوال ابنها، فلما عاد إلى المنزل بادرته قائلة:

- هل قطعت يوماً شيئاً من مصروفك اليومي عقاباً لك؟
- وأجاب الصغير: كلا.
- هل احتجزتك في غرفتك يوماً بطوله؟

كلا.

- هل قلت لك مرة إنني سأحرمك من السينما لأنك طفل شرير؟
- كلا
- إذاً ما سبب ادعائك بأنني فعلت هذه الأمور كلها معك على شاشة التلفزيون؟

فكان جواب الصغير:

كان لابد لي أن أقول هذه الأمور كلها، وإلا كان علي أن أقول إنك كثيرة الصراخ في وجهي.

تكلمت الفطرة.... الصراخ أخطر من كل ما سبق..

فيا ليت المربين يفقهون هذا... وأنا أعتبر هذا السلوك كارثة تربوية... ورسولنا المربي الأعظم ما رفع صوته قط ﷺ

د. مصطفى أبو سعد





2 التأنيب واللوم

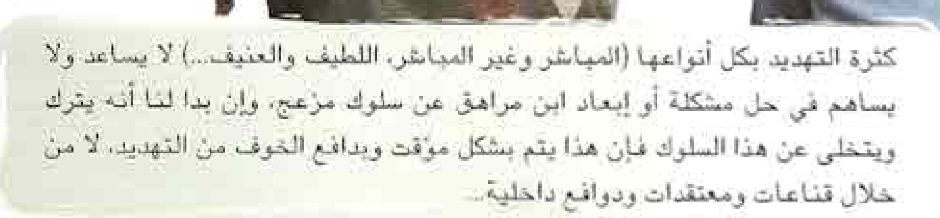
كثرة التأنيب واللوم يوغر القلوب ويفكك العلاقات والروابط ويبعد القلوب ويقتل المشاعر الإيجابية بين الطرفين...

3 الأوامر الكيفية



كثرة الأوامر دون عملية إقناع ترافقها تحول الابن إلى آلة لتنفيذ الأوامر وتلغي شخصيته وتضعفها... وتجعل منه شخصاً انقيادياً مستسلماً لا كيان له...

4 التهديدات



كثرة التهديد بكل أنواعها (المباشر وغير المباشر، اللطيف والعنيف...) لا يساعد ولا يساهم في حل مشكلة أو إبعاد ابن مراهق عن سلوك مزعج، وإن بدا لنا أنه يترك ويتخلى عن هذا السلوك فإن هذا يتم بشكل مؤقت وبدافع الخوف من التهديد، لا من خلال قناعات ومعتقدات ودوافع داخلية..

د. مصطفى أبو سعد



السخرية من السلوك المرفوض الذي يسحب الثقة من المراهق ويقنعه بعدم قدرته على التخلي عن سلوكياته المزعجة...

إضافة إلى كون السخرية تحطم المعنويات وتضعف كيان المراهق وعادة ما تدخله في عالم منطو على ذاته بعيداً عن التفاعل مع محيطه بشكل إيجابي ومستقل...



6 الشتم

شتم المراهق ووصفه بنعوت سلبية تثبت هذه الأوصاف وتقنع المراهق بها إضافة إلى أن الشتم يعلم الابن البذاءة وسوء الخلق ويضعه ضحية آفات لسانه..







7 المقارنة

لا تقارن مراهقاً أبداً بغيره... فالمقارنة -أصلا- لا تجوز بين شخصين وغير منطقية... إذ المقارنة تتم عادة بين سلوكين أو موقفين لا شخصين...

أما المقارنة بين مراهق وغيره فهذا أسلوب ينزع ثقة المراهق بنفسه وقدراته ويقنعه بفشله وعدم قدرته أن يكون مثل غيره...





8 المبالغة في الوعظ

إن النفس البشرية ترفض المبالغة في الوعظ وتسأم ويصيبها الملل.. ولذلك كان رسول الله صلى الله عليه وسلم يتخول أصحابه رضي الله عنهم بالموعظة مخافة السآمة....

والمراهق كذلك.. يرفض أن يتلقى باستمرار وعظاً مبالغاً فيه ومباشراً.

د. مصطفى أبو سعد



تفسير السلوك دائماً بشكل سلبي يحد من سوء الظن بالمراهق وعدم الثقة فيه وفي أخلاقه وقيمه..

وهذا يؤدي إلى انعدام الثقة بين الابن ووالده...

وإذا اندثرت هذه الثقة أغلقت أبواب التواصل بينهما... وإن أية علاقة متينة لا يمكنها أن تقوم إلا على ثقة متبادلة...



حين تضع ابنك في قفص الاتهام فأنت تقوم بدور القاضي الذي يصدر الأحكام والمحقق الذي يصدر الاتهامات بدل أن تقوم بدورك باعتبارك مربياً ومصلحاً...

والاتهام يكون مبثوثاً في أسئلتك...

فالفرق شاسع بين أن تسأل ابنك لماذا تأخر؟ من باب الاطمئنان عليه والحرص على سلامته... وأن تسأله لماذا تأخر؟ من باب الاتهام وسوء الظن فيه....

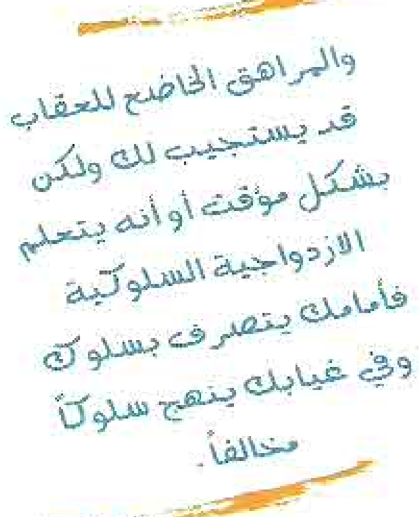
فالدافع الأول يقربكما ويجعل ابنك يتواصل معك ويفتح قلبه وحديثه معك... والثاني يجعله ينغلق وقد يدفعه للتهرب والكذب..







العقاب بشتى أساليبه لا يجعلك تركز على الحلول بقدر ما يكون بالنسبة إليك شفاء للغليل أو إفرازاً للتوتر



وهنا يصدق المثل:

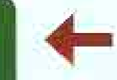
«من أمن العقاب
أساء الأدب»

وفهْمي له: الولد يستجيب للعقاب فإن أمنه أساء، يعني لو غاب صاحب سلطة العقاب أساء الولد الأدب.

6 مظاهر للعنف مع الأبناء

1 منع المراهق من الحركة وممارسة حريته

حين تلجأ الأم - مثلا - لمنع ابنها المراهق من الخروج لممارسة شيء تعود القيام به من دون رغبته وأمام احتجاجه تكون قد مارست نوعا من العنف مع ابنها..

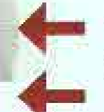




فالمراهق في هذه الحالة رضخ لمنطق القوة والضعف..ويشعر بضعفه وعجزه حين يتكرر هذا النوع من الإخضاع..

2 إرغام المراهق

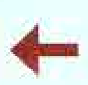
المراهق الذي يفرض عليه القيام بسلوكيات معينة أو ترك أخرى أو يرغم على الاعتذار أو السكوت دون أن يشرح له أسباب ذلك أو يقتنع بمبررات



كثيرا ما يخضع لنوع من العنف التربوي..

3 ابتزاز المراهق

حينما يخضع المراهق للغة الابتزاز.. (بربط المكافأة بالعمل ومنعها إن لم يتحقق العمل) من مثل: لو قمت بهذا العمل سوف تحصل على ما ترغب به..لو أديت واجباتك المدرسية أمنحك هدية..



بهذا الأسلوب يخضع المراهق للغة العنف..

الابتزاز نوع من العنف





4 فرض الرأي الأبوي مقابل إقصاء آراء الأبناء

الأب الذي يفرض رأيه باستمرار، ولا يسمح لأبنائه بإبداء وجهات نظرهم وطرح أفكارهم، ويفرض أحكامه دون أن يمنح أبناءه فرصة الحديث وتفسير آرائهم وطرحها.



يحرم نفسه من فرصة الإنصات للأبناء وفهم أفكارهم. ويمارس نوعا من العنف في علاقته بالأبناء..

5 التفسير الذاتي لمواقف الأبناء

الأب الذي يفسر مواقف وسلوكيات أبنائه دون عناء الاستماع لمنطلقاتهم ومبرراتهم، ودون محاولة فهم دوافع سلوكياتهم وخصائص النمو لديهم، ويؤول كل ما يصدر عنهم من سلوك من خلال فهمه الذاتي وتفسيراته الخاصة.

يشعر أبناءه عادة بالتبعية مقابل الاستقلالية، ويجعلهم يسقطون في الاعتمادية الدائمة على الكبار وهو بهذا يمارس عنفا مع أبنائه..



6 التهديد من أسوأ أنواع العنف

أ التهديد اللطيف

التهديد سواء كان لطيفا أو شديدا يعتبر من أسوأ أنواع العنف المؤثر سلبا على الأبناء..والتهديد اللطيف من السلوكيات التي ينبغي الحذر من ممارستها في الحياة الأسرية لأن آثارها السلبية على نفسيته أكبر بكثير من التهديد القاسي. **وقد يتساءل البعض عن التهديد اللطيف وهل هناك تهديد يتسم باللطف ؟!.**

وأقول نعم وهو الأكثر شيوعا في العلاقات الأسرية..إن الأم التي تقول لابنها بكل هدوء وابتسامة

(إن لم تؤد واجباتك المدرسية لن أحبك مثل باقي إخوانك) أو (.. لن أحكي لك حكاية قبل النوم) أو (لن تخرج معي اليوم)..

إنها تمارس تهديدا لطيفا وعنفا خطيرا في علاقتها مع ابنها. إن مثل هذا التهديد يسحب من المراهق حاجاته النفسية فهو يراها مهددة ومرتبطة بسلوك معين وينشأ لديه نوع من الخوف وفقدان الشعور بالأمان.. إن ممارسة هذا النوع من العنف اللطيف ولو بأهداف إيجابية ونوايا حسنة يعتبر نوعا من العنف غير المسموح به مع المراهق..





د. مصطفى ابو سعد

ب التهديد الخفي

المراهقون يخضعون أحيانا لأنواع من التهديدات الخفية التي تصيبهم بالإحباط والشعور بالخطأ الدائم والذنب المستمر أو بالنقص والعجز و الضعف..مما يشل حركة التفكير والإبداع لديهم..

إن الأم التي عودت ابنها على مساعدته في حل واجباته المنزلية حين توجه له كلاما من مثل: (سترى لو لم أكن معك كيف ستحل واجباتك؟!) أو من مثل: (لو لم أكن معك كيف كنت ستتصرف؟!) أو (من دوني ماذا تفعل؟!)..



إن مثل هذه العبارات تحمل في طياتها تهديدات خفية ورسائل سلبية غير مباشرة تؤكد قوة الأم وعجز الابن حتى ولو كانت منطلقاتها حسنة.. فعلم الاتصال يؤكد أن الكلام المباشر يشكل في أحسن الأحوال 7% من الرسالة وأن ما وراء الرسالة اللفظية والرسالة غير اللفظية هو الذي يشكل الحيز الأكبر من الرسائل الخفية (93%)..

إن الأبناء يميلون - عادة - إلى الشعور بالخطأ والضعف وهو نوع من الحالة النفسية والصراع الداخلي الذي يعيشه الأبناء بين ميل للاستقلالية والاستمرار في الاعتماد على الآخرين..ومثل هذه التهديدات الخفية واللطيفة قد تغلب كفة الاستمرار في الاعتماد على الكبار..وعادة ما ينشأ من يخضع لهذا النوع من العنف ومعه شعور مستمر بالضعف والعجز وخوف دائم من الخطأ..



وما أكثر الكبار الذين يرددون باستمرار (لا أستطيع) و(لا اقدر) أمام أشياء كثيرة يقوم بها الكثيرون..!! لذلك نجد أن تهديد المراهق بأي نوع من أنواع التهديد يحمل رسالة أكيدة له بأنك لا تحبه لذاته وإنما حبك له مشروط بسلوك معين..



أصل المشكلات مع أبنائنا المراهقين

سلوكيات أبنائنا ليست انحرافات -في غالبها- وإنما تصرفات مزعجة تستفز الآباء والأمهات والمربين... لأن نظرتهم للمراهق تتسم بتناقض في المواقف.. فهم مازالوا يعتبرونه طفلا صغيرا.. وفي الوقت نفسه يطالبونه أن يتصرف كما يتصرف الكبار..

د. مصطفى أبو سعد

12 المن

كثرة المن على المراهق وتذكيره بأعمالك وتعبك يجعله في موقف ضعف وتأنيب عادة ينتهي بمحاولاته للتخلص من المن المستمر. وقد يلجأ المراهق للسرقة لتوفير حاجياته أو الهروب من المنزل لاحقاً.. والمن يتم بأشكال متعددة منها: (بعد كل ما عملته من أجلك - تفعل هذا...) أو (أنا أشتغل وأتعب من أجلك...)

قصة: علاء مراهق ذكي يدافع عن نفسه

استدعاني صديقي للعشاء... وكانت جلسة ضيافة واستشارة.. يشكو صديقي وزوجته عدم قدرتهما على التفاهم مع ابنهما علاء الأوسط بين إخوته..

وكنت منصتا أكثر مني متحدثا..

بدا الأب يصف ما يزعجه من سلوك علاء....

وعلاء يرد بمنطق مفحم... مقارنة بينه وبين أخيه الذي يكبره بسنتين فقط..

كيف تمنعني من قيادة السيارة زاعما أنني لا أملك رخصة للقيادة بينما تسمح بها لأخي وهو أيضا لا يملك رخصة...؟ وهكذا إلى أن أفحم الأب ولم يترك له حجة ولا منطقا أمامي، وأنا قمة في الإعجاب بالولد الذي يحمي ويدافع عن نفسه..

فلما فقد الأب حججه تحول إلى أسلوب الابتزاز العاطفي مع علاء...

قائلا: أنت ترى يا علاء أنني أشتغل صباحا مدرسا... وعصرا مصححا... وفي العديد من المناسبات مدرسا خاصا... كل هذا من أجلكم أنتم ... أنت وإخوانك!!!

د. مصطفى أبو سعد

ولم يفقد علاء منطقا في الرد على أسلوب الابتزاز العاطفي ...

وبطبيعة الحال لا يستطيع هذا إلا شخص مدرب عاطفيا ووجدانيا على التخلص من تأثير الابتزاز العاطفي ولوم الذات والشعور بالذنب...

رد علاء الذكي وجدانيا بمنطق سليم: لماذا تزوجت يا أبي وخلفتنا... لترهق نفسك هكذا.. أما كان الأحسن لك أن تبقى أعزب بلا أولاد لتعيش حياة بلا معاناة...

لقد استعمل صديقي أسلوب المن وهو أسلوب يمارس من خلاله الابتزاز العاطفي، ومن آثاره أنه يصيب وجدان الأولاد بمشاعر سلبية قد تتحول إلى أمراض نفسية وعضوية إذا ما تم تغذيتها باستمرار.. مشاعر لوم الذات والشعور بالذنب... وأستسمح صديقي العزيز وأنا أنشر قصتي معه ومع ابنه الذكي (تبارك الله) معتقدا أنه سيكون أسعد بهذا النشر والاعتزاز بولد مثل علاء...

وكم عالجت مراهقين ومراهقات وأحيانا أطفالا انفصل آباؤهم عن أمهاتهم فحملوهم الذنب والسبب في هذا الانفصال !!





وهو من الأساليب السلبية التي تجعل كل شيء أسوداً في عين الأب وكل سلوك يصدر من الابن يعد جرماً...



كل شيء لا يعجب الأب، وكل سلوك من المراهق لابد وأن يجد له الأب ثغرات ينتقدها... وهذا الانتقاد يجعل الابن زاهداً في العمل والإنجاز... مفضلاً الاستكانة والانعزال...



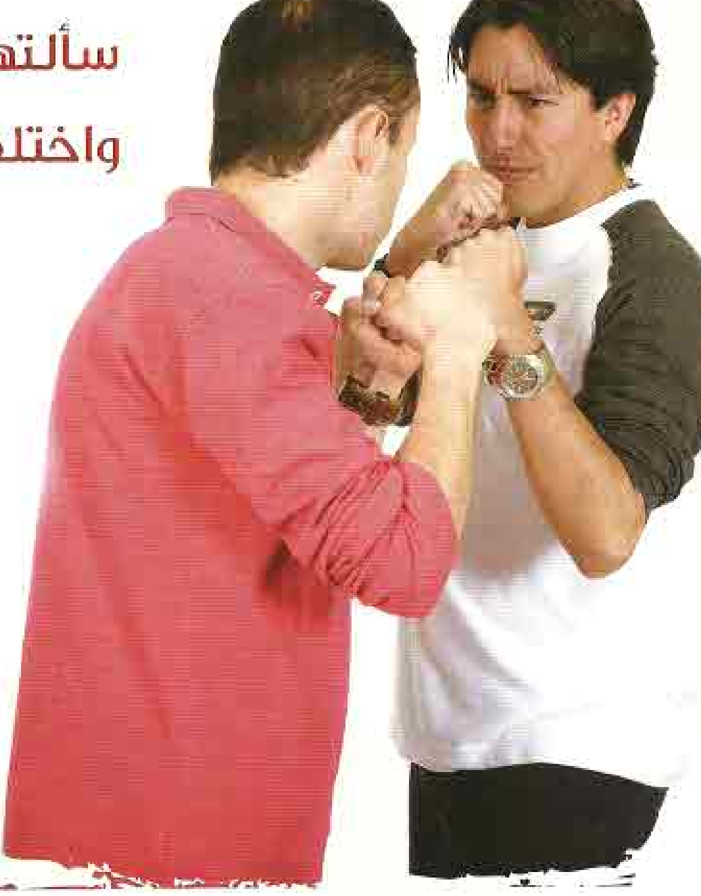
أحياناً التحذير من الأشياء غير المقبولة والتي لا تصدر -أصلاً- من المراهق تفتح ملفات التحذيرات بذهنه وتفكيره...

فالحديث مثلاً مع الابن بأسلوب التحذير (لا تدخن - إياك والتدخين..) تنشئ ملفاً عن التدخين في ذهنه، يمكنه أن يفتحه في أي لحظة ضعف أو سوء تفاهم بين الوالد وابنه... ليجعل من لجوئه للتدخين ردة فعل أو تحدياً أو ميلاً للمعاكسة... أو الانتقام.



لا نعرف غيرها!!

في دورة لي حول فنون ومهارات التعامل مع المراهقين بدأت حديثي عن تطلعات الوالدين وما يريدون من أبنائهم، وكانت تطلعات رائعة وجميلة وأحلاما وردية تبدأ بالتفوق الدراسي وتنتهي بالصلاح والقوة والشجاعة وتحمل المسؤولية... ثم طرحت الممارسات التربوية السلبية وسألت الحضور عن مدى سقوطهم في هذه الأساليب السلبية .. وكان رد الجميع أنه يمارس أغلبها....



سألتهم لماذا؟؟

واختلفت الإجابات وتعددت...

وفي الآخر قلت لهم:

الإجابة بكل بساطة وبلا تعقيد... أنكم لا تعرفون غيرها!!!

رد الجميع نعم....

قلت حينها:

لذلك أنتم هنا...

للتعلم واكتساب مهارات وأساليب جديدة تحقق طموحاتكم وتطلعاتكم وتحافظ على راحة بالكم وطمأنينتكم.. وتعيد العلاقة الطيبة بينكم وبين أبنائكم....



دستور المشاركة الأسرية

د. مصطفى أبو سعد





1. تخصيص وقت محدد لقضائه معهم يوميا..
2. الحرص على التجمع على مائدة العشاء أغلب الأيام..
3. إظهار الاهتمام بهم..
4. تحين الفرص لمصاحبتهم داخل المنزل أو خارجه..

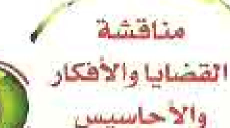




5. إظهار الاهتمام بأفعالهم..
6. القيام بأعمال منزلية معا..



7. التعبير عن المشاعر والعواطف المتبادلة بينهم..



8. مناقشة القضايا والأفكار والأحاسيس المختلفة..
9. وضع حدود وتعليمات وتوضيح النتائج المترتبة على عدم الالتزام بها..



10. عرض قيم وأخلاقيات البالغين ومناقشتها معهم..

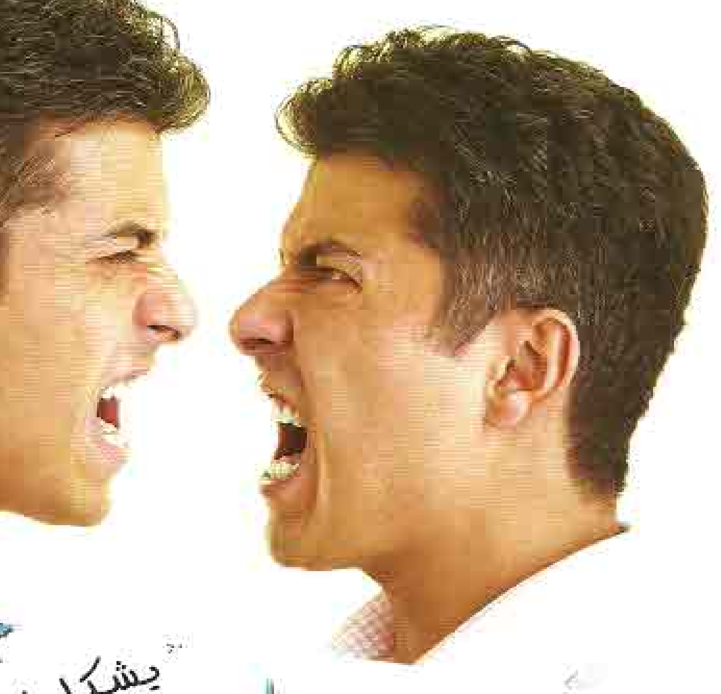


11. معرفة خط سيرهم والأماكن التي يترددون عليها والأفعال التي يقومون بها..

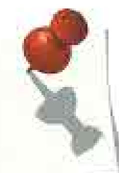

تذكر
يكتسب المراهقون
الأساليب التي نتبعها في التعامل
معهم، وبتكرار استخدام هذه
الأساليب مرة بعد مرة، فإنهم
يتعلمونها ويستخدمونها . .


3
الفصل الثالث
متى يحدث
الصدام مع المراهق؟





"يشكل الصدام مع المراهق أكبر عقبة ومشكلة تواجه الأهل والمربين"




البيئة التي يطبعها الصدام مع المراهقين بيئة غير داعمة للتعلم ومدمرة للمحفزات التعليمية

نتائج الصدام مع المراهق

الصدام مع المراهق يعني المواجهة ومعارضة احتياجاته النمائية ..

والمراهق قد ينظر إلى تلك المواجهة على أنها معركة وأنانية من الكبار تمنعه من حقوقه واستقلاليته، ومن هنا كان لزاما عليه أن يدافع عن ذاته واستقلاليته

ويلجأ إلى استعمال كافة الأساليب للدفاع عن نفسه، وإثبات وجوده، ونيل حقوقه، وإقناع الآخرين بما يريد، ولذلك كانت أضرار الصدام كبيرة، ونتائجه سلبية، وعلى عكس توقعات الكبار. ويمكن إجمال هذه النتائج في ما يلي:



1 التمرد والعدوانية

نتيجة الضغط الممارس عليه ورفضه لوسائله واستعماله لقوة شخصيته التي نشأت منذ الطفولة...

2 المقاومة الخفية

والتي تنتهي بشحنات هائلة من التوتر لدى المراهق تتحول إلى عادات سلبية تبدأ بقضم الأظافر والتبول اللاارادي والتأتأة وسحب الشعر ومص الأصابع.. إلى مقاومة خطيرة قد يصعب علاجها من مثل فقدان الشهية الذي قد يتحول لفقدان شهية عصبي لا سيما البنات المراهقات



3 الانطوائية والاستسلام والضعف والطاعة اللامحدودة

وهذه أسوأ النتائج التي قد يصل لها المراهق لأنها تعني تدميرا لشخصية نامية وضعفا في المستقبل وانقيادا وتعني موت الحوافز والدوافع... وقد تصل عند بعض المراهقين – وراجعني العديد من هذه الفئة ذكورا واناثا- أن فقدوا حب الحياة وزهدوا فيها وفقدوا الشعور بأي متعة لهم.. وكم يحتاج هؤلاء إلى جهد كبير لعلاجهم وإعادة تأهيلهم ..

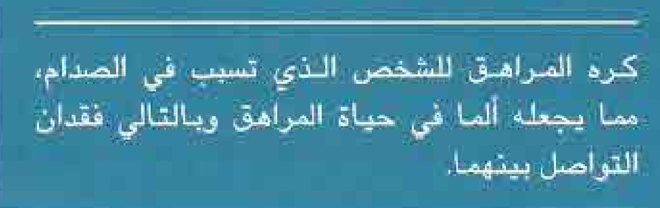
بينما الفئة الأولى المتمردة هي الأسهل في قاموس علاجنا النفسي والأسهل في التأهيل والنجاح في الحياة..

د. مصطفى أبو سعد

أضرار الصدام مع المراهق ؟

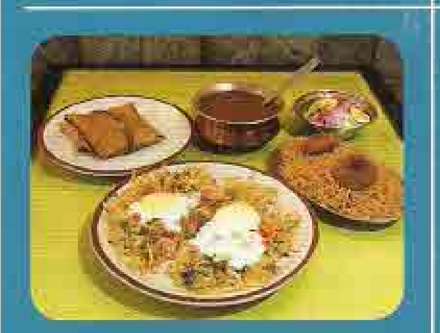
انطواء المراهق على نفسه، وإيثاره العزلة على الخلطة، وهذا مؤشر لبداية الإحباط .





كره المراهق للشخص الذي تسبب في الصدام، مما يجعله ألما في حياة المراهق وبالتالي فقدان التواصل بينهما.

فقدان الشهية وترك الأكل، مما يتسبب – بداية– في سوء التغذية وقد ينتهي بمرض فقدان الشهية العصبي.



التفكير في الهروب من المنزل، والنوم خارجه، واللجوء إلى شلة الأصدقاء .

اللجوء إلى العنف والعدوانية، كردة فعل على الصدام معه.



محاولة إيذاء نفسه، أو إلحاق الأذى بغيره، كطريقة للفت الأنظار، وإثبات الوجود أو بدوافع انتقامية.

الصراخ المتبادل، الذي قد يفضي إلى الاشتباك بالأيدي مع الأهل أو المعلم .





الهروب من المدرسة، أو اختلاق الأعذار للتغيب عنها.





مشكلة هروب المراهقين

لعلّ هروب المراهق من المنزل يعد من بين أسوأ ما قد ينتج عن صدام المراهق مع الأهل أو البيئة المحيطة، والهروب ليس النهاية، بل هو البداية في تسلسل المشكلات، ولو رجعنا إلى السبب الرئيس للهروب، لوجدنا أنه يرجع في الغالب إلى التوتر الحاصل في جو الأسرة، ومنشأ هذا التوتر هو:

- عدم إلمام الأهل بالأساليب الإيجابية الفعالة في التعامل مع المراهقين .

- الجهل بالتطورات والتغيرات التي تظهر على المراهق وتطورها .

- عدم تفهم الأهل للمراهق من جهة، وانقياد المراهقين من جهة أخرى نتيجة الضغط الذي مورس عليه أثناء طفولته التي نعدها سن التأسيس الحقيقي للشخصية .

- الخلل في أساليب توجيه السلوك من قبل الآباء لأبنائهم، أثناء تعرضهم لضغوط أو رفض، فيؤدي إلى التصاعد بدائرة الفعل (المثير الخارجي) وردة الفعل (الاستجابة)، مما يؤثر بالنهاية على العلاقة بين الوالدين والمراهق .

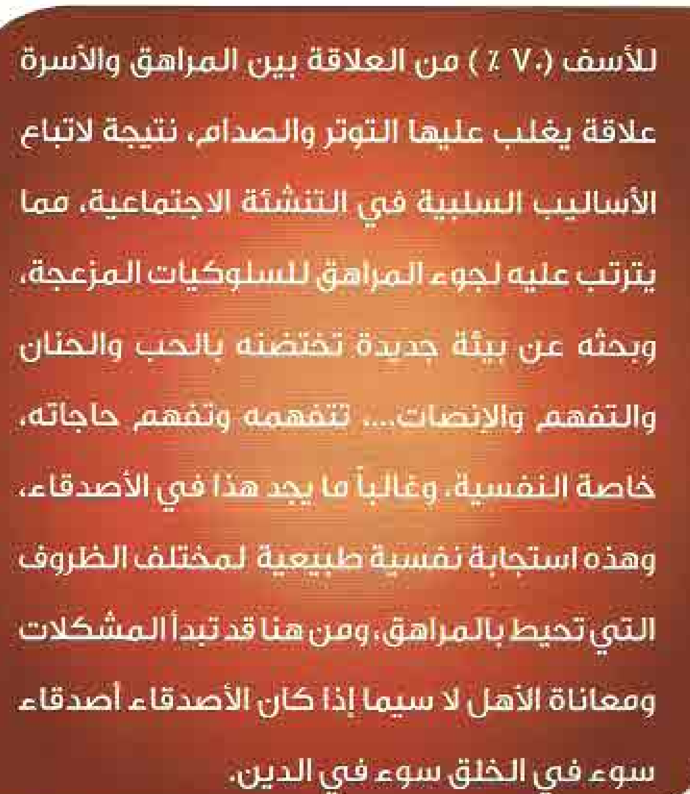


المشاعر السلبية للمراهق، فقد يخفي المراهق خلف تلك المشاعر، الخوف وعدم الثقة بالنفس، لأنه مقتنع تماماً بأنه على حق، فهو ينظر للحياة من خلال مفهومه لذاته، وبأنه على حق وصواب دائمين لذلك تظهر مشاعره السلبية .

تمسك المراهق بمواقفه وسلوكه، وعدم التنازل عنها، باعتبارها جزءاً لا يتجزأ من شخصيته ولأن الكبار لم يتعلموا مهارات فصل الفعل عن الفاعل فكان انتقادهم للمراهق بدل سلوكه .

" تفهّم أي مشكلة في العلاقات أو السلوك (بمعنى فهم الدوافع الداخلية) يشكل 50% من الحل "

(مهارات التشخيص)



للأسف (٧٠ ٪) من العلاقة بين المراهق والأسرة علاقة يغلب عليها التوتر والصدام، نتيجة لاتباع الأساليب السلبية في التنشئة الاجتماعية، مما يترتب عليه لجوء المراهق للسلوكيات المزعجة، وبحثه عن بيئة جديدة تحتضنه بالحب والحنان والتفهم والإنصات... تتفهمه وتفهم حاجاته، خاصة النفسية، وغالباً ما يجد هذا في الأصدقاء، وهذه استجابة نفسية طبيعية لمختلف الظروف التي تحيط بالمراهق، ومن هنا قد تبدأ المشكلات ومعاناة الأهل لا سيما إذا كان الأصدقاء أصدقاء سوء في الخلق سوء في الدين.





متى يحدث الصدام مع المراهق ؟

وهناك أسباب أخرى قد تدفع الآباء والأمهات للصدام مع أبنائهم وبناتهم، فمتى يحدث الصدام الذي يقطع التواصل الإيجابي مع المراهق ؟



أولاً طبيعة المتغيرات التي تعرفها مرحلة المراهقة

أحد الأسباب الرئيسة للصدام مع المراهق تتمثل في طبيعة مرحلة المراهقة نفسها، لأنها مرحلة تفجِّر الصراعات بسبب التغيرات السريعة والكبيرة التي تنقل الطفل إلى مرحلة جديدة، فالمراهق يبدأ يعيش صراعات داخلية بين تقبل المرحلة أو البقاء في الطفولة، ولكل مرحلة متعتها وواجباتها فيضيع الأولاد بين هذا الاختيار الذي عادة ما يكون صراعا داخليا في المراهقة المبكرة. هذا الصراع يعكس آثاره على حياته الخارجية، والصدام مع الأهل والمجتمع أحد نتائجه وآثاره.

ومن أبرز الصراعات التي يعيشها المراهق

- الصراع بين مغريات الطفولة والرجولة.
- الصراع بين شعوره الشديد بذاته، والشعور الشديد بالجماعة.
- الصراع القيمي بين ما يتعلمه من أخلاق وبين المغريات المعروضة أمامه.
- الصراع العائلي بين ميله إلى التحرر من قيود الأسرة، وبين سلطة الأسرة الضابطة والحاجة إليها.
- الصراع بين مثالية وأحلام المراهق، وبين الواقع الذي يعيشه.
- صراع الأجيال، الذي عادة ما يكون واضحا حين يصر جيل الوالدين على تنشئة أبنائهم بالطرق والأساليب التي تربوا عليها .

وقديما نبه الإمام علي رضي الله عنه لهذا النوع من الصراع حين أوصى الآباء بتربية أولادهم لزمان غير زمان آبائهم..



ومن الأسباب التي تساهم في نشوء الصدام مع المراهق توزع شخصيته (المراهق) بين مجتمعات ثلاث يحاول التكيف معها باحثا عن قدرات لإحداث هذا التوازن:

مجتمع الأسرة الذي يمثل الاتكالية الاقتصادية والخضوع والولاء.

مجتمع الأصدقاء الذي يمثل الاستقلالية والزعامة، وتحقيق الذات.

المجتمع الكبير الذي يمثل الواقعية والنظام الصارم، والقانون الضابط.



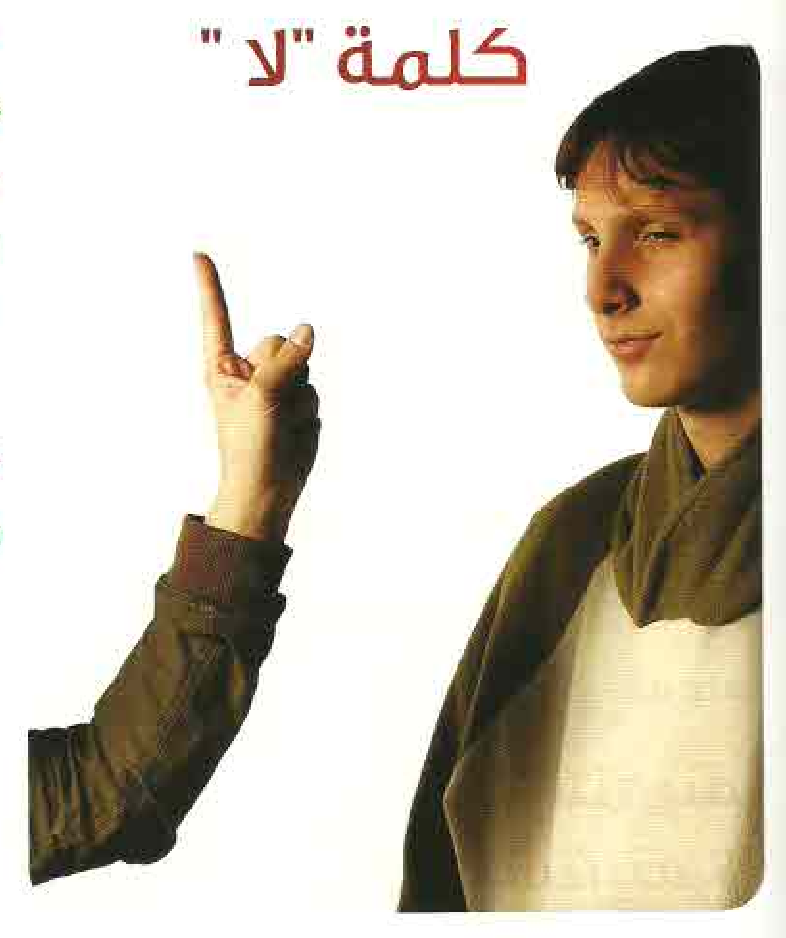
تعلموا أن تحبوا
أبناءكم حبا بلا
شروط....

د.مصطفى أبو سعد

ثانياً عندما نستخدم «لا» و«ممنوع»

القاعدة التربوية تقول: كلمة «لا» من أسهل الكلمات التي يقولها الإنسان، ومن أكثر الكلمات شيوعاً واستعمالاً، ولكنها قاتلة للمراهق حين تستعمل ضده عشرات المرات يوميا، وقد تكون آثارها خطيرة ومدمِّرة عليه، إذا لم تُقَلْ في الزمان والمكان المناسبين.

كلمة "لا"



لا يحبها المراهق، لأنها تدل على الحرمان والرفض، وشكل من أشكال فرض القيود على السلوك، ودلالة على تسلط الكبار، وتبدّل في مشاعر الأمهات والآباء، الذين كانوا يلبون للطفل رغباته، ويوافقون على طلباته، فلما كبر وأصبح مراهقاً صاروا يرفضون ويقيدون.









كلمة «لا» مفيدة عندما نستخدمها، وفي الوقت نفسه نطرح البدائل الإيجابية، ونناقش مع المراهق أهمية الحدود التي ترسمها، وضرورة القيود التي نضعها.



كلمة «لا» مفيدة لأنها تجعل المراهق يشعر بالأمان حين تكون (لا) ضابطة للقوانين والقواعد التي تنظم الحياة الاجتماعية..



إن المراهق إذا افتقد وجود قوانين وقواعد ملزمة افتقد الأمن والطمأنينة وهذه سنة الله في كونه..



كلمة «لا» مفيدة لأنها تحمي المراهق من آثار الدلال الزائد، ولأنها تحميه من الأنانية والتفكير الدائم في رغباته والانسياق لها بشكل أعمى.

كلمة «لا» مفيدة عندما نُتبعها بحوار بنّاء، وبذل للوسع لمحاولة إقناع المراهق بجدوى كلمة «لا»، وفاعلية قائمة القوانين والقواعد التي ينبغي احترامها من مثل:

لا لقيادة السيارة قبل الحصول على الترخيص القانوني (رخصة القيادة).

يقول أمير المؤمنين عمر بن الخطاب رضي الله عنه:

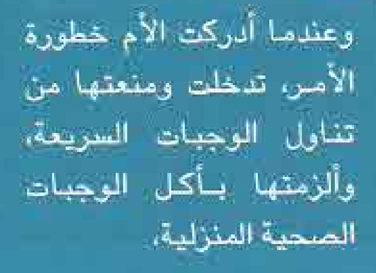
أكلما اشتهيتم اشتريتم؟!

من المتوقع أن يُظهر المراهق عدم قناعته، عند سماعه كلمة لا، ومن المتوقع أن يظهر عناداً وتمرداً عند منعه، وهذا أمر طبيعي ومتوقع، ولكن في الوقت نفسه لا بد أن نكون متأكدين أن حوارنا التبريري الواضح بمقاصد المنع يقنع قناعاته ومعتقداته الداخلية؛ فقط ننتظر اللحظة التي سيعبر فيها عن تلك القناعة .

قصة

أضرار الوجبات السريعة

ومن القصص التي رأيتها – حول مسألة القناعة الداخلية عند المراهق – قصة طفلة كانت تعشق الوجبات السريعة، ولا تتبع نظاماً متوازناً في الغذاء.



وعندما أدركت الأم خطورة الأمر، تدخلت ومنعتها من تناول الوجبات السريعة، وألزمتها بأكل الوجبات الصحية المنزلية،

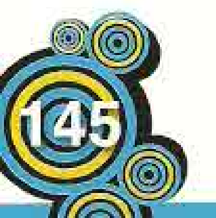
وحاورتها بانسياب مبينة لها أضرار تلك الوجبات على صحة الإنسان، لكن الفتاة لم تقتنع وأبدت معارضة شديدة .



وفي إحدى زيارات العائلة للأقارب، جلست الفتاة مع الأطفال في سنِّها، وأرادوا أن يطلبوا وجبات سريعة وما كان من الطفلة إلا أن بدأت تحدثهم عن الوجبات السريعة ومدى الضرر التي تحدثه للأطفال، وتنهاهم عن تناولها.

وبدأت تكرر وتردد الكلام الذي لم تقتنع به من أمها وقالت للأطفال أنا لا آكلها .

إن الحوار المستمر الذي يخاطب المنطق والعاطفة يعد عملية زرع للفكرة في العقل اللاواعي للمراهق .





ثالثاً عندما لا نتفهم احتياجاتهم النمائية ولا نلبيها أو ننميها.

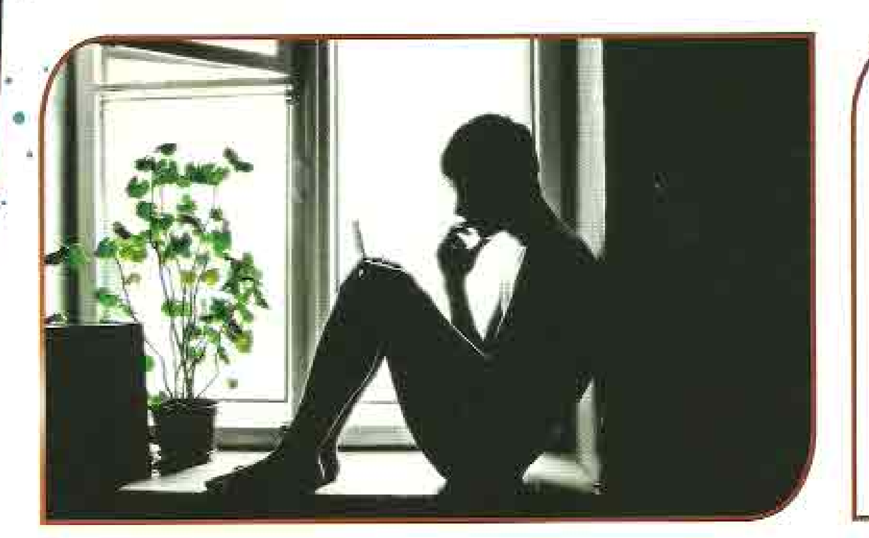
من المعلوم أن الإنسان في فترة المراهقة يمر بمرحلة نمو سريع، ونتيجة لهذا النمو المتسارع تنقلب لديه كثير من الأمور والمسائل، وقد يلجأ إلى سلوكيات وتصرفات يرى أن من شأنها تلبية احتياجاته النمائية، ويقع الصدام مع المراهق عندما لا نتفهم تلك السلوكيات ودوافعها.



ولذلك عندما نلحظ سلوكاً سلبياً عند المراهق ينبغي ألّا نتدخل فوراً لتعديل هذا السلوك، وإنما علينا أولاً أن نفهم ونتفهم طبيعة هذا السلوك، وأنه قد يكون حاجة نفسية لدى المراهق تقتضيها مرحلة النمو، وبهذا التصرف الحكيم نكون قد أدركنا 90% من المشكلة (السلوك السلبي)، ويكون تدخلنا لتعديل السلوك بسيطاً ومحدوداً.

الحاجة إلى الاختلاء بالنفس

من الحاجات النمائية للمراهق حاجته إلى الانفراد بنفسه بين فترة وأخرى، وأحياناً لا يجد مكاناً يختلي به بنفسه، لذا يلجأ أحياناً إلى طول المكوث في الحمام، هذا السلوك (المكوث الطويل في الحمام) هو تعبير عن حاجة المراهق إلى الاختلاء بنفسه، وإن كان المكان في نظر الأهل غير مناسباً.



هذا السلوك (المكوث الطويل في الحمام) يقابله الأهل بالشك والظن السيئ،

ويبدؤون بطرح الأسئلة على أنفسهم، ووضع الاحتمالات السلبية، لماذا يطيل المكوث في الحمام؟

عندما لا يجد الأهل إجابة واضحة لأسئلتهم، يواجهون المراهق بالاتهام والشك، فيقع الصدام مع المراهق، ولو نظرنا إلى الأمر على أنه حاجة نمائية عند المراهق لما حصل الصدام. ويحدث هذا غالبا لدى الأولاد الذين لا يتمتعون بغرفة خاصة بهم تمكنهم من إيجاد نوع من الخصوصية.







وأذكر أنه جاءني أحد الآباء يشكو طول مكث ولده في الحمام.

قلت له: من المؤكد أنه لا يملك غرفة مستقلة.

فقال الأب: نعم، إنها غرفة مشتركة بينه وبين أخيه..

وقس على هذه الحاجة باقي الحاجات النمائية للمراهق، التي إن لم يتفهمها الأهل ويسعوا إلى إشباعها، فإن الصدام مع المراهق واقع لا محالة.





رابعاً عندما نعرض عليهم ما نريد بلغة الأمر المباشر

الأمر يعني الإلزام ووجوب الفعل

والإلزام يعني الإكراه والإجبار

وهما كلمتان تنفر منهما النفس الإنسانية، لذا يقع الصدام مع المراهقين عندما نعرض عليهم ما نريد بلغة الأمر المباشر.

> وعندما نكثر من استخدام أسلوب «افعل .. لا تفعل»، دون بيان أو توضيح أو تبرير.

وحتى لا يقع الصدام مع المراهق، ينبغي أن نستعمل لغة المعايير أو لغة التبريرات، ومتى أتقنها الأهل والمربون، فإنّ عدد المواقف التي نصطدم بها مع المراهق سيقل بشكل ملحوظ.



ما هي لغة المعايير

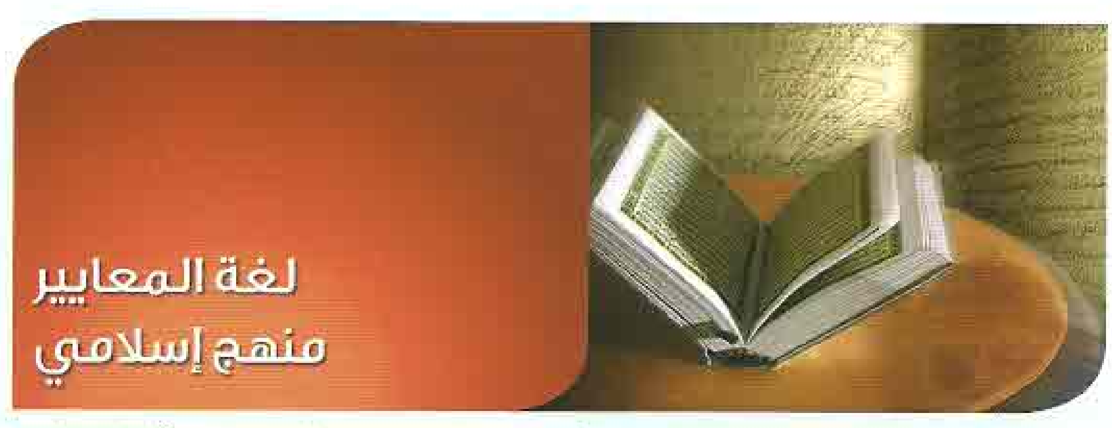
لغة المعايير ببساطة هي أن نطلب من المراهق فعل أمر ما لأنه سيؤدي إلى نتائج إيجابية، ثم نشرع في بيان تلك النتائج الإيجابية المتوقعة، وتأثيراتها عليه.

وعندما نطلب منه ترك أمر أو عدم فعل شيء معين، نبين له أن هذا الفعل سيؤدي إلى نتائج سلبية، ثم نشرع في بيان تلك النتائج السلبية المتوقعة، وتأثيراتها عليه.









إن إسلامنا العظيم يشير إلى هذه اللغة، فعندما أمرنا بالصلاة وإدامتها والمحافظة عليها، بيّن لنا لماذا طُلب منا أن نصلي ؟ مع أن الله تبارك وتعالى قادر على أن يأمرنا بذلك دون بيان لحكمة أو ذكر لمنفعة.

فقال في الحث على الصلاة ﴿.. وَأَقِمِ الصَّلَاةَ إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَى عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنكَرِ﴾ العنكبوت/ 45

ولمّا نهانا عن شرب الخمر قال ﴿ إِنَّمَا يُرِيدُ الشَّيْطَانُ أَن يُوقِعَ بَيْنَكُمُ الْعَدَاوَةَ وَالْبَغْضَاءَ فِي الْخَمْرِ وَالْمَيْسِرِ وَيَصُدَّكُمْ عَن ذِكْرِ اللَّهِ وَعَنِ الصَّلَاةِ فَهَلْ أَنتُم مُّنتَهُونَ﴾ المائدة/91



ولمّا حثّنا النبي صلى الله عليه وسلم على طرح السلام على من عرفنا وعلى من لم نعرف، بيّن لنا ثمرات هذا السلوك، فقال عليه الصلاة والسلام «لَا تَدْخُلُونَ الْجَنَّةَ حَتَّى تُؤْمِنُوا ، وَلَا تُؤْمِنُوا حَتَّى تَحَابُّوا ، أَوَلَا أَدُلُّكُمْ عَلَى شَيْءٍ إِذَا فَعَلْتُمُوهُ تَحَابَبْتُمْ؟ أَفْشُوا السَّلَامَ بَيْنَكُمْ » رواه مسلم.

د. مصطفى أبو سعد



وقال صلى الله عليه وسلم (يا أيها الناس أفشوا السلام وأطعموا الطعام وصلّوا بالليل والناس نيام تدخلوا الجنة بسلام) رواه ابن ماجه.

كان بإمكانه أن يقول: صلّوا فقط، ويقول: لا تشربوا الخمر، ويلتزم المسلم دون أدنى اعتراض، لكنه يعطينا قواعد منهجية للتعامل مع الإنسان وتربيته، من خلال منظومة التشريعات الإسلامية، وآلية تطبيقها في حياة المسلم.

" تعليل الحكم أدل على المقصود وأدعى للقبول "

الأمير الصنعاني

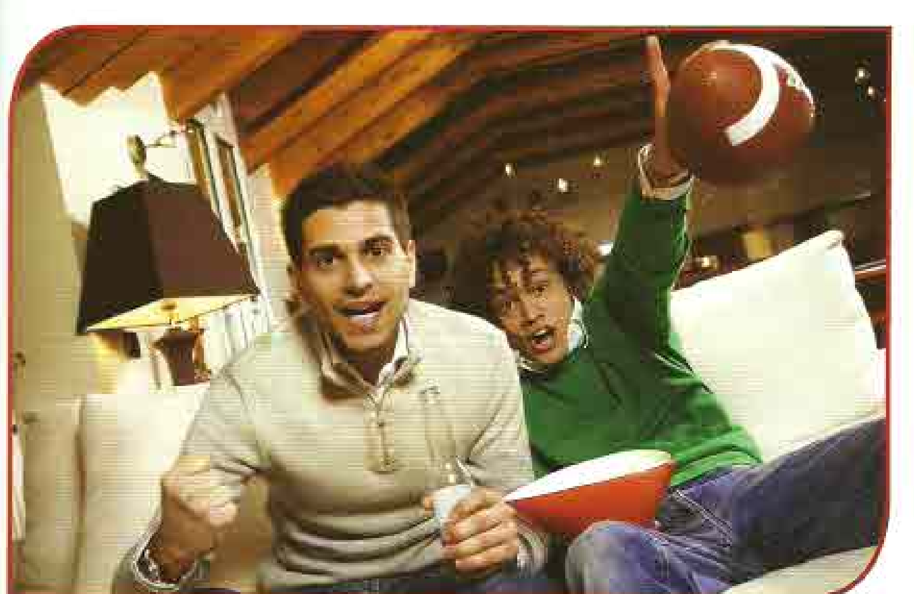
وما أجمل العلم الذي أنتجه العالم المبدع صاحب البصمة (الشاطبي) رحمه الله وهو يبين المقاصد والعلل...

ولعمري إنه العلم الذي تحتاجه الأمة في نهضتها والأسرة في نهضة أبنائها..






خامساً عندما نطلب منهم فعل أشياء في وقت يمارسون فيه أشياء ممتعة



عالم المراهقة يختلف عن عالم الصغار وعالم الكبار، عالم له متطلباته واحتياجاته، عالم له خصوصيته ومقاييسه، فالشيء الممتع في عالم المراهقين، قد يكون بائساً ومملاً في عالم الكبار.

لذا يقع الصدام مع المراهق عندما لا ننتبه إلى هذه المسألة، فنطلب منهم فعل أشياء -حتى لو كانت في نظرنا مهمة- وهم يمارسون أشياء أخرى ممتعة بالنسبة لهم، لأن الأهل سيظهرون في تلك اللحظة بصورة الشخص الذي يحرم المراهق من الأشياء التي تسره وتسعده.

ولذلك إذا رأيت المراهق يستمتع بفعل شيء كاللعب بلعبة، أو مطالعة قصة، أو ممارسة هواية، أو متابعة برنامج معين، فلا تفرض عليه أن يترك تلك المتعة ليفعل شيئاً تطلبه منه.

ولكن اطلب منه متى ما انتهى أن تحدثه...

الجوانب المختلفة لحياة التلاميذ

هذا هو عنوان الدراسة التي أجرتها منظمة « سيرش إنستيتيوت» الأمريكية، على أكثر من (100.000) شاب، واحتوت الدراسة على (152) سؤالاً، وكان من نتائج هذه الدراسة أن:

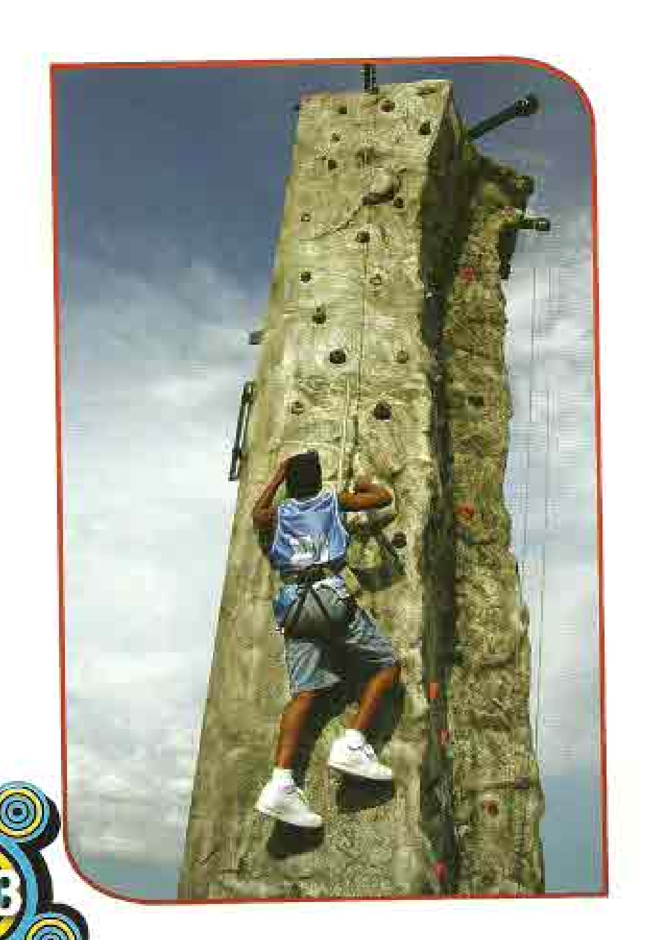
19%

من الشباب قالوا « من حقهم أن يمضوا ثلاث ساعات أو أكثر كل أسبوع في تلقي الدروس، أو ممارسة فنون المسرح، أو الفنون الأخرى».

كما أوصت الدراسة بتوفير الأدوات والمواد التي تعينهم على ممارسة ما يستمتعون به، والسماح لهم بالتمرين عليه، واحترام الأوقات التي يتمرنون فيها، مع إظهار الدعم والاهتمام.



إذن ما هي الطريقة التي نطلب بها من أبنائنا ما نريد وهم منغمسون في متعتهم ؟



نذكّر المراهق بأن عليه فعل كذا بعد الانتهاء من لعبه أو مطالعته أو مشاهدته، وهذا الأمر لا ينطبق على الأمور التي لا تقبل التفاوض، مثل الصلاة، والذهاب إلى المدرسة، فلا نقصد أن نقول للمراهق: لا تنس أن تصلي بعد الانتهاء من اللعب، بل نذكره بأن الأذان على الأبواب، وبقي للإقامة عشر دقائق مثلاً.



فرس عائشة رضي الله عنها

قصة

وهذا الذي ذكرته الدراسة وأوصت به، سبق إليه الإسلام، وكان جزءاً من منهجية النبي ﷺ في التربية، أن يحترم اختيارات الآخرين، ويراعي مشاعرهم

فعن أبي سلمة بن عبد الرحمن عن عائشة رضي الله عنها قالت: (قدم رسول الله ﷺ من غزوة تبوك أو خيبر وفي سهوتها (مخدعها) ستر فهبت ريح فكشفت ناحية الستر عن بنات لعائشة لعب.

فقال ﷺ: ما هذا يا عائشة ؟

قالت: بناتي (أي لعبي) ورأى بينهن فرساً له جناحان من رقاع، فقال: ما هذا الذي أرى وسطهن ؟

قالت: فرس، قال: وما هذا الذي عليه ؟ قالت: جناحان.

قال: فرس له جناحان !! قالت: أما سمعت أن لسليمان خيلاً لها أجنحة ؟

قالت: فضحك حتى رأيت نواجذه) رواه أبو داود.







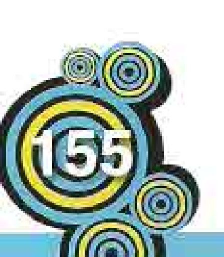
عندما نركّز على اصطياد السلبيات



يقع الصدام مع المراهق عندما نركّز على السلبيات التي تصدر عنه، أو عندما نتحدث دائماً عن نقاط الضعف لديه، أو عندما نشير باستمرار إلى الأخطاء التي يقع فيها، وفي الوقت نفسه نترك الإيجابيات ونتجاهلها.

إن التركيز على السلبيات ونقاط الضعف من شأنه أن يقلل من احترام المراهق لنفسه، ويشعره بأنه كائن ضعيف، لا يمكنه الاستقلال عن والديه،

وأن نقاط الضعف تلك ولدت معه، وستعيش معه، وعلى الدوام ستبقى جزءاً من شخصيته، ومهما حاول أن يغيرها فلن يستطيع، والمحصلة هي شاب محبط، ضعيف الشخصية، ضعيف الثقة بالنفس ..



أرنب في المدرسة

هل أركز على نقاط ضعفي أم قوتي؟

من أجمل وأروع القصص الرمزية التي غيرت قناعات عديدة في حياتي وأعدها منهجا لتطوير الذات والتميز..

ان أرنباً دخل المدرسة، فأجري له اختبار قدرات، فكانت النتيجة ان الأرنب يتقن العدْو السريع والقفز فقط، بينما لا يتقن السباحة والعوم في الماء، فاعتُبر الجري السريع والقفز نقطة قوة في شخصية الأرنب، لا داعي أن تركز عليها المدرسة، وإنما يجب التركيز على نقطة الضعف، وهي عدم القدرة على السباحة.

وكانت التوصية التركيز على مهارة السباحة، وتقرر أن يدرس الأرنب في الصباح دراسة نظامية، وبعد الظهر يتدرب على السباحة بواقع ساعتين يومياً ولمدة سنة دراسية كاملة، وفي نهاية العام أعيد اختبار قدرات الأرنب، فوجدوا أنه لم يتقدم خطوة واحدة باتجاه إتقان السباحة، وأنه لم يتعلم أي شيء في السباحة .

فقرروا أن يعيد السنة الدراسية، وأن يدرس في الصباح دراسة نظامية، وبعد الظهر يتدرب على السباحة بواقع ثلاث ساعات يومياً، ولمدة سنة دراسية كاملة.

خرج الأرنب من المدرسة وهو مصاب بالإحباط،

فرآه طائر «البوم»، فسأله عن سبب تعاسته وإحباطه، فأخبره الأرنب القصة كاملة.

ضحك البوم وقال: لم أرَ أغبى منك أيها الأرنب، ولا أغبى من مدرستك تلك، لو أنك أمضيت سنة كاملة تتعلم لمدة ساعتين يومياً كيف تطور مهارة الجري والقفز لديك، لأصبحت أسرع أرنب وأفضل عدّاء في الغابة.

د. مصطفى أبو سعد

والسؤال

إلى ماذا ترشدنا القصة؟



أهمية التركيز على نقاط القوة لا على نقاط الضعف لدى المراهق، وهذا عكس ما يتلقاه المراهقون من تربية، أو ما يُعطى في دورات التعامل مع المراهقين أو دورات تطوير الذات.



التركيز على نقاط القوة لدى المراهق يحوّلها إلى نقاط تميّز، والتميز أعظم من القوة، وأن يكون المراهق متميزاً يعني أن يكون (رقم واحد) أو (الرقم الصعب)، وأن يكون في المقدمة، وأن يكون من النخبة.

"قيمة المرء ما يحسنه"

الإمام علي رضي الله عنه




4
الفصل الرابع
حتى لا يحدث
الصدام مع المراهق



من الحكمة عند التعامل مع المراهق أن ننتبه إلى النتائج التي قد تترتب على سلوكياتنا وردود أفعالنا، لئلا تكون النتائج كارثية أو خطيرة، خاصة عند الصدام مع المراهق، لأن نتائج هذا الصدام تأخذ أشكالاً وصوراً دفاعية كثيرة مثل:



البحث عن الأمن والحرية والاستقلال خارج المنزل، فتظهر عندنا مشكلة الهروب من المنزل أو المبيت المتكرر خارجه والنفور من بيئة الأسرة.



كثرة الانتقاد لسلوك وتصرفات الكبار من حوله، خاصة أفكار والديه، وتصرفاتهم اليومية ولباسهم، وطريقة كلامهم.





افتعال المناقشات الحادّة المصحوبة بالصوت المرتفع، لتأكيد شخصيته، وإبرازها بشكل مستقل عن الآخرين.

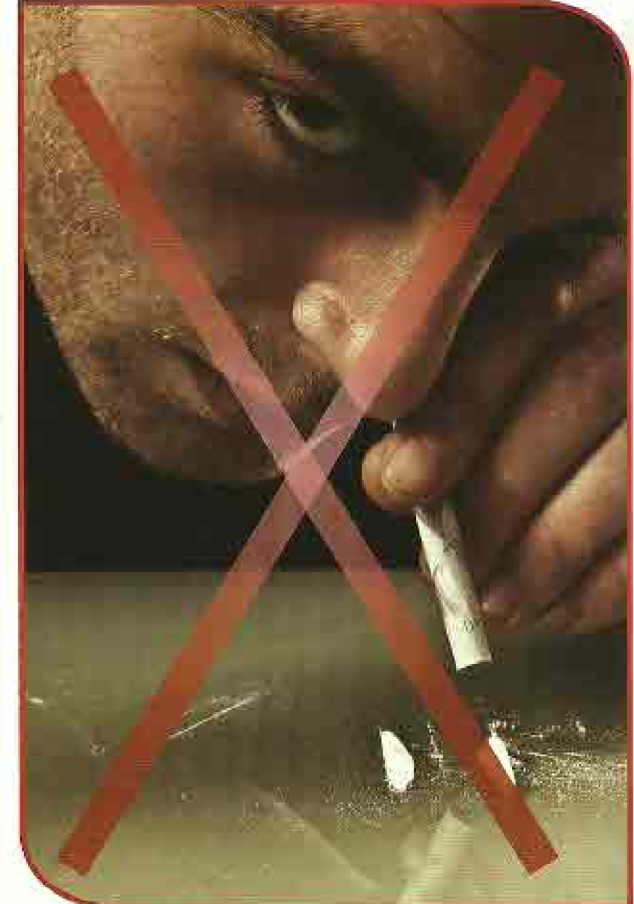
4

توجيه الغضب الداخلي إلى غير الوالدين، وهو ما يسمى بـ " إعادة توجيه المشاعر" حيث يقوم المراهق بتوجيه غضبه نحو شخص آخر مثل أخيه الصغير، أو ابن الجيران، أو صديق في المدرسة .

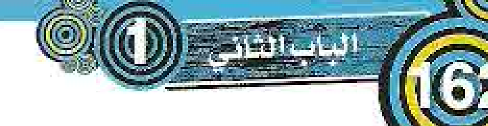
5

وأخطر ما في الموضوع أن يلجأ المراهق إلى سلوكيّات يشعر من خلالها براحة البال المؤقتة، ونسيان الهموم والبعد عن المشكلات ولو لفترة، كشرب الدخان، أو تعاطي المخدرات.











من المهم أن يغير الأهل والمربون من طريقة تفكيرهم تجاه الفئة المراهقة.

ومتى تغيرت طريقة التفكير تغيرت النظرة وطرق التعامل معهم

إن رؤيتنا لمرحلة المراهقة -والتي أبرزتها في المقدمة- المبنية على أنها مرحلة خطيرة ومشكلة عويصة.. تجعلنا نمارس التربية من مواقع غير فعالة في احتواء المراهق.. وهذه المواقع تعبر عن فلسفة تربوية ورؤية تتحول إلى أساليب -في رأيي- ضاغطة منفرة للمراهق.. (ويجب على الأهل والمربين الانتقال من هذه المواقع السلبية لبدائل أكثر إيجابية وفاعلية) :



الأدوار الجديدة المطلوبة من الأهل والمربين للتعامل مع المراهقين:

من	إلى
الوصاية	الرعاية
التهميش	المشاركة
التشكيل	التنمية
المراقبة الصارمة	الحرية المسؤولة
الخوف عليهم	الثقة بهم
الوعظ والتوجيه	التفاعل والإتقان

د. مصطفى أبو سعد

الحاجات النفسية للمراهق

أكثر المواقف التي يحدث فيها الصدام مع المراهق تنبع من

عدم تفهّم الكبار للحاجات النمائية للمراهق

أو عدم السعي لإشباع هذه الحاجات بحكمة

خاصة الحاجات النفسية، مما يدفعه إلى إشباعها بطرق مختلفة قد تكون صحيحة وقد تكون خاطئة.



ونحن بدورنا نشير هنا إلى الاحتياجات النفسية، هي من أهم احتياجات المراهق، ولا تقل أهميّة عن الغذاء والدواء واللعب، الاحتياجات النفسية ينبغي للأهل والمربين أن يرعوها حقّ الرعاية، ويهتموا لإشباعها كما يهتمون لإشباع الحاجات الأخرى للمراهق، كالحاجة إلى الطعام والشراب، والحاجة إلى الذهاب للطبيب عند المرض، لأن الحاجات النفسية لها تأثير عجيب في سلوك المراهق وحياته، ونذكرها هنا باختصار، لأننا قد فصلناها في كتابنا «التربية الإيجابية من خلال إشباع الحاجات النفسية للطفل»، وتحدثنا فيه عن تلك الحاجات الأساسية، وأهمية إشباعها، وعن الطرق السليمة لإشباعها.






إذاً هو بحاجة إلى ....



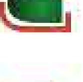
الحاجة إلى الاطمئنان والطمأنينة والاستقرار النفسي.


الحاجة إلى الاعتبار، والشعور بتقدير الذات .


الحاجة إلى الحب والود المتبادل.

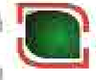

الحاجة إلى المدح والتشجيع والثناء المنضبط.

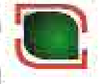

الحاجة إلى القبول، وتقدير المحيط له، واعتراف الآخرين به.


الحاجة إلى الحرية والشعور بالاستقلالية.



الحاجة إلى الحياة الاجتماعية والشعور بالانتماء .


الحاجة إلى النجاح والإنجاز .


الحاجة إلى التأديب والتوجيه والإرشاد .

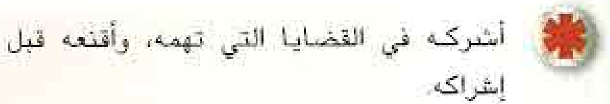
الحاجة إلى الإيمان (التربية الدينية)



د. مصطفى أبو سعد

نصائح من ذهب

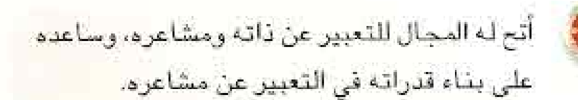
حتى نتجنب وقوع الصدام مع المراهق، أو للتقليل من عدد المواقف التي يحدث فيها الصدام، نقترح على الأهل والمربين بعض النصائح التي تمكنهم من مراعاة الخصائص النمائية للمراهقة وتلبية احتياجاتها خاصة النفسية:



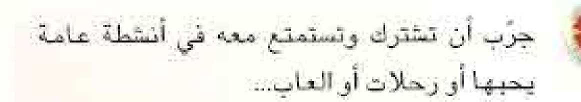
- أشركه في القضايا التي تهمه، وأقنعه قبل إشراكه.



- دربه على المشاركة والتفاعل مع المجتمع الذي يعيش فيه (الأسرة، المدرسة، الأصدقاء..)



- أتح له المجال للتعبير عن ذاته ومشاعره، وساعده على بناء قدراته في التعبير عن مشاعره.



- جرّب أن تشترك وتستمتع معه في أنشطة عامة يحبها أو رحلات أو ألعاب...



- أشركه في أعمال جماعية تعاونية.

- زوده بالمعلومات والمعارف التي يحتاجها، ووفر له ما يرغب في تعلمه .

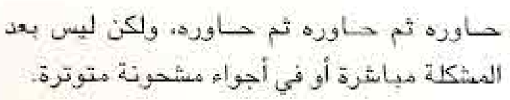








- حاوره ثم حاوره ثم حاوره، ولكن ليس بعد المشكلة مباشرة أو في أجواء مشحونة متوترة.





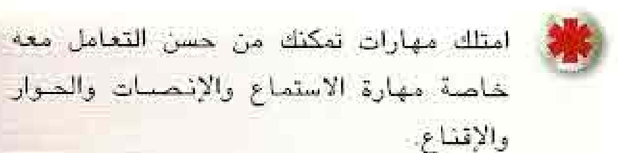
- دربه منذ البداية واتفق معه على معايير اختيار (الصحبة، المجموعة، الأقران...).



- كن مصلحاً اجتماعياً لا مجرد واعظ أو راوٍ للقصص.

- امتلك مهارات تمكنك من حسن التعامل معه خاصة مهارة الاستماع والإنصات والحوار والإقناع.

- تعلَّم كيف ترفع معنويات المراهق وتبني الطموح لديه وتنشئ الدوافع الإيجابية.



د. مصطفى أبو سعد

إدارة مرحلة المراهقة

5 خطوات لتدريب المراهقين على الانضباط





1 التوقعات

ضع بعض المعايير المحددة التي يتوقع قيامهم بها وكذلك الحدود التي لا يجب الخروج عنها، ومن ذلك يمكن تحديد الأفعال التي يمكن القيام بها والأفعال التي لا يمكن القيام بها، وكلاهما ضروري للغاية.

2 الأسباب

قم بشرح أسباب وضع تلك المعايير، لأن هذا يجعلهم يفكرون قبل الإقدام على تصرف ما بعقل وحكمة.

3 العواقب

قم بتحديد العواقب التي ستترتب على الالتزام بالمعايير والحدود السابقة أو عدم الالتزام بها. تأكد من اختيار طرق الثواب والمكافأة أو ما يتفق حوله من عواقب والتي ستتمكن من تنفيذها بالفعل، ويفضل أن تكون ذات أهمية بالنسبة للمراهق.

4 الاتفاق

اتفق معهم على الالتزام بهذه المعايير في المستقبل، وتعد هذه الخطوة ضرورية للغاية حيث تتيح لهم التعلم والاستفادة من خبرات الحياة التي تواجههم.

5 المتابعة

التأكد من القيام بما هو مطلوب منهم، فعندما نتابعهم يعرف المراهقون أننا نعني ما نقول. أما إذا لم يحدث ذلك، فقد يتوقفون عن الاهتمام بما نتوقعه منهم، وبالتالي ما يتوقعونه من أنفسهم.





الانضباط في أداء الواجبات المدرسية



1 التوقعات

أتوقع منك أداء الواجب المدرسي قبل الخروج مساء، ولا يجب أن تؤجل عمل اليوم إلى الغد..

2 الأسباب

الانتظام في أداء الواجب المدرسي ييسر الدراسة ويجعلها أكثر متعة، وإلا فإن المستوى الدراسي سيتراجع وتصبح الدراسة أكثر صعوبة..

3 العواقب

يمكنك الخروج بعد أداء الواجب مباشرة، وفي حالة عدم أداء الواجب فلن تتمكن من الخروج هذا المساء..

4 الاتفاق

هل ستقوم بأداء الواجب الآن..(بالطبع سيوافق ابنك على الفور بإذن الله).

5 المتابعة

بعد إعطائه الوقت الكافي، عليك متابعة أدائه والالتزام بالاتفاق الذي عقدته معه.. ويمكن الاستمرار في متابعة أدائه المدرسي بتطبيق الخطوات ذاتها كل مرة..

د. مصطفى أبو سعد

6 أمور تحتاج للانتباه من الوالدين لانضباط المراهقين

1 لا يتعلم المراهق الانضباط سريعا، بل ربما يستغرق الأمر سنوات.. والتربية صبر وحلم..

2 يعد الترابط القوي بين الآباء أمرا مهما في تعليم الانضباط.

3 الثبات على الرأي من الأمور شديدة الأهمية.

4 عدم الثبات على الرأي يجعلنا غير أهل للثقة.

5 تعد المتابعة أمرا مهما لا غنى عنه.

6 يعكس تمرد المراهقين على الحدود الموضوعة رغبتهم في ثبات الآباء على آرائهم.







رسالة للوالدين

استمروا وثابروا فستحصدون النتائج إن عاجلا أم آجلا بإذن الله تعالى

د. مصطفى أبو سعد



مهارات جديدة

إن تربية ابنك المراهق يحتاج منك للعديد من المهارات الجديدة لتتمكن من احتوائه ومرافقته والأخذ بيده...

وهي مهارات تختلف عن تلك التي كنت تمارسها مع ابنك في سن الطفولة...

وأهم مهارة على الإطلاق أن تتعلم كيف تتخلى عن سيطرتك وتحكمك في ابنك.. وتكسبه صديقا تصاحب مسيرة حياته الجديدة

د. مصطفى أبو سعد



تشجيع المراهق

رسالة من مراهقة

أمي العزيزة ... أبي الغالي

يجدني البعض مدللة في الظاهر، كثيرة الضحك والمزاح، ولكنهم عندما يتحدثون معي في أشياء جديّة يستغربون من قدرتي على الخوض فيها.

فريدة "17" سنة


1
الفصل الأول
تقدير الذات



"قدر ذاتك
.. تسعد
بحياتك"

ما هو تقدير الذات ؟

الذات هي مجموع الخصائص العقلية والانفعالية والاجتماعية التي يتصور الفرد أنه يمتلكها، بما في ذلك المشاعر والاتجاهات.

والمراهق حاله حال باقي البشر، يحمل في مخيلته صورة عن نفسه، وينعكس ذلك الخيال على ثقة الإنسان بنفسه، وبمدى قدرته على الإنجاز، وعلى مستوى الدافعية لديه.

وهذه الصورة عن الذات تتأثر كذلك بالطريقة التي يرى بها الآخرون المراهق، وتعتمد بشكل أساسي على طبيعة علاقة الأهل والكبار، وبردود فعلهم وتوقعاتهم ومشاعرهم تجاهه.

ونتيجة لذلك فإن



المراهق الذي يقدّر ذاته • يحمل صورة إيجابية عن نفسه وقدراته

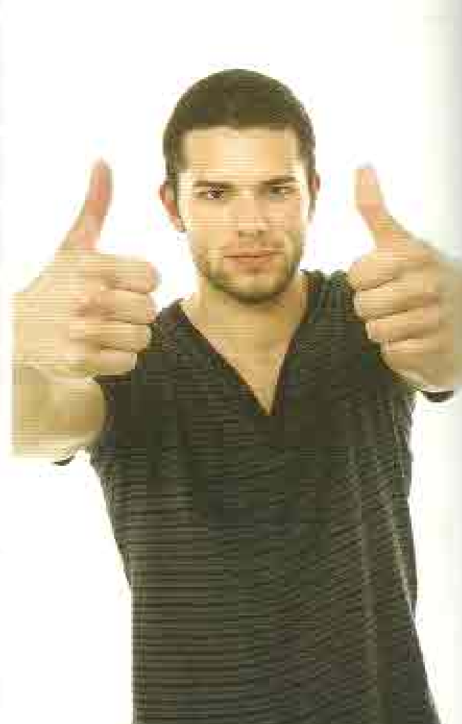
أما



المراهق الذي ليس لديه تقدير لذاته • فهو يحمل صورة سلبية عن نفسه وقدراته

مقارنة

مراهق يقدّر ذاته	مراهق لا يقدّر ذاته
يحمل صورة إيجابية عن نفسه وقدراته	يحمل صورة سلبية عن نفسه وقدراته
الاعتماد على النفس وتحمل المسؤولية	الاعتماد على الآخرين
دافعية عالية للعمل والإنجاز	دافعية منخفضة للعمل والإنجاز
ثقة عالية بالنفس	ضعف في الثقة بالنفس
الميل إلى مواجهة المشكلات وحلّها	الهروب والانهزام أمام المشكلات
القدرة على تنظيم الذات وإداراتها	ذات مبعثرة تقودها الظروف
القدرة على مواجهة مشاعر الإحباط	يحتاج وقتاً للخروج من حالة الإحباط
التوافق النفسي والرضا عن الذات	عدم الرضا عن الذات
تكرار التجربة وتحويل الخطأ إلى فرصة للتعلم	الخوف من تكرار التجربة





د. مصطفى أبو سعد

بناء تقدير الذات

قلنا إن تقدير الذات بمعناه البسيط يعني بناء صورة إيجابية عن النفس وقدراتها.

والسؤال هو كيف نساعد المراهقين على بناء صورة إيجابية عن أنفسهم :

- توفير بيئة محيطة بهم، مُحبة ودودة قائمة على الحوار، وفي الوقت نفسه إتاحة مجال للحوار والتعبير عن الذات والمشاعر.

- تدريبهم منذ مرحلة مبكرة على الاستقلالية والاعتماد على الذات.

- التركيز على إيجابياتهم وسلوكياتهم الحسنة، وإبداء الاهتمام والتقدير والتشجيع لكل تحسن يدخلونه أو يحاولون تعديله في سلوكهم وتصرفاتهم.

- الحماية من المقارنة مع الآخرين، سواء المقارنة المباشرة أو غير المباشرة ولو بغرض المنافسة.

- اجتناب انتقادهم خاصة أمام الآخرين، وفي حال انتقاد تصرف معين يكون التركيز على السلوك وليس الذات، وباستخدام لغة الحوار والإقناع.

- تقدير الجهد وتشجيعهم على بذله، وليس فقط التركيز على النتيجة والإنجاز.

إحاطتهم بتوقعات إيجابية ضمن قدراتهم (اجتناب توقعات الكمال الزائد أو التوقعات المبالغ فيها) وفي الوقت نفسه نشجعهم على المغامرة والتجربة، فالتركيز هنا ينصب على ما يقدرون عليه لا على ما لا يقدرون عليه.

إعطاؤهم مسؤوليات ووضعهم في مواقف يمكنهم التعلم منها.



توفير أفضل الفرص لهم لتعلم المهارات الحياتية المختلفة، مثل فهم وتطوير الذات، التخطيط للحياة، حل المشكلات، اتخاذ القرار، التواصل...

الاعتراف بحقهم بأن يكونوا هم، وليس صورة عن الأهل، وحقهم في أن تساعدهم على بناء طموحاتهم وأحلامهم الخاصة بهم لا أن نشكل لهم طموحاتهم وأهدافهم.

عدم الاستهزاء باستنتاجاتهم وآرائهم وطرقهم في حل المشكلات والحكم على الأشياء، وبدلاً عن ذلك نعمل على تطوير قدراتهم وبناء مهاراتهم.

توفير احتياجاتهم الأساسية التي أوردتها سابقا.



إضاءة

أيها الآباء .. أيتها الأمهات

ساعدوا أبناءكم وبناتكم على تغيير رأيهم في أنفسهم، علموهم أن الإنسان يملك طاقات كبيرة، وقوى خفية، ويحتاج فقط أن يزيل عنها غبار التقصير والكسل، ..

علموهم كيف يشطبون من قاموسهم كل الكلمات السلبية مثل:

«لا أستطيع - لست ناجحاً..»

وليردّدوا باستمرار:

«أنا أستحق الأفضل - أنا مبدع - أنا ممتاز - أنا قادر ..»

قولوا لكل واحد منهم:

أنت أقدر مما تتصور،،
وأقوى مما تتخيل ،،
وأذكى بكثير مما تعتقد.

د. مصطفى أبو سعد



ابني أولوية في حياتي

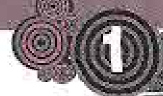
قد تكون منشغلا وبلا حدود.. ومهما كانت انشغالاتك ومجالاتها.. فإن أسرتك هي أهم أولويات حياتك.. وهي التي ينبغي أن تحتل خانة الهام والعاجل في إدارة أولوياتك..

إن قدرتك على تربية أبناء ناجحين وسعداء وصالحين هي أهم إنجاز وبصمة في قائمة إنجازاتك...

وهي في نظري ويقيني أهم من أي إنجاز تحققه في مختلف مجالات حياتك الوظيفية والاجتماعية...

د. مصطفى أبو سعد


2
الفصل الثاني
أهمية التشجيع
في حياة المراهق



"كلما منح البالغون من حولهم من الشباب دعماً أكثر، نمت شخصياتهم بشكل سوي"
بيتر بينسون

المراهق من شأنه أن يتعثر ويخطئ، وهذه سنة الله في خلقه جميعاً، لكن الأخطاء تظهر بشدة في سلوك المراهق الذي يفتقر إلى الخبرة والدراية.





والمراهق حاله كحال الطفل عندما يسقط على الأرض، في تلك اللحظة هو بحاجة إلى من يأخذ بيده ويساعده على الوقوف مجدداً، وليس بحاجة إلى من يعنّفه أو يشتمه، بحاجة إلى من يقول له لا بأس، هيّا قم من جديد.

وليس بحاجة إلى من يحبطه بالتعليقات السلبية، المراهق في النهاية بحاجة إلى التشجيع والتحفيز والدعم والإسناد.

د. مصطفى أبو سعد

فما هو التشجيع؟ وكيف نشجّع المراهق؟

التشجيع مهارة من المهارات التي يجب على من يتعامل مع المراهق أن يتقنها، ويجيد استخدامها، إذا ما أراد النجاح في أداء دوره كوالدٍ أو مربٍ أو معلم، وإذا ما أراد التأثير في سلوك المراهق.

التشجيع مهارة يتم من خلالها التركيز على الإيجابيات لدى الفرد، ومدح نقاط القوة لديه، بهدف زرع مفاهيم إيجابية للذات، ومن خلال التشجيع نركز على الجهد ومحاولات التحسن والتطوّر والتميز، بدلاً من طلب الكمال، أو نقد الخطأ.

التشجيع هو الإجراء الذي نتخذه عندما نريد زيادة حدوث سلوك إيجابي، أو التقليل من تكرار حدوث سلوك سلبي، فأن نشجع سلوكاً معيناً يعني أن نزيد من احتمال حدوثه وتكراره في المستقبل، والشيء نفسه ينطبق على السلوك السلبي.





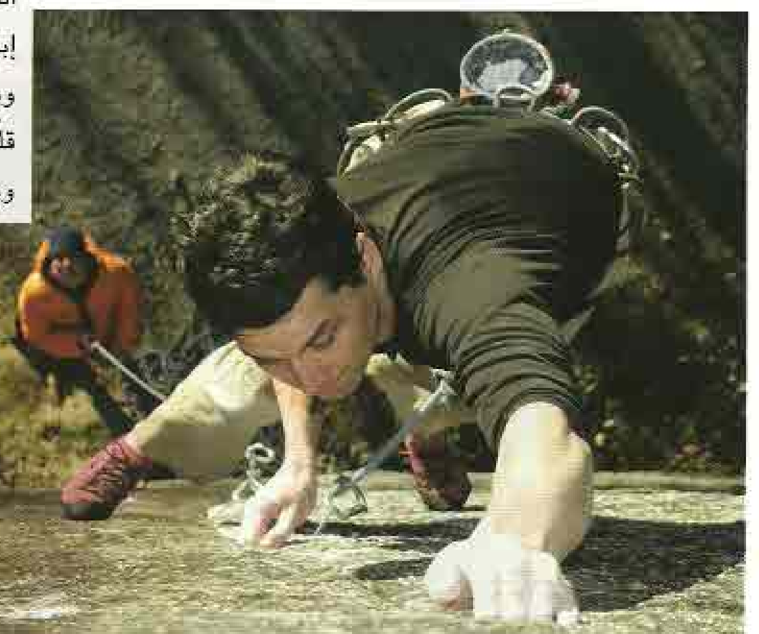
د. مصطفى أبو سعد

لماذا نشجع المراهق

التشجيع حاجة إنسانية بغضّ النظر عن المرحلة العمرية التي يمر بها الإنسان، إلا أن المراهق أشدّ حاجة للتشجيع:

لأن المراهق عندما يفتقد التشجيع من الأسرة، فإنه سيبحث عنه خارج المنزل، وبالدرجة الأولى عند الأصدقاء الذين ينتمي إليهم، ويشعر بالحرية والاستقلالية عند وجوده بينهم، ومن يضمن أن يكون تشجيع الأصدقاء في اتجاه إيجابي.؟!

قلّة التشجيع أو عدمه تورث المشاعر السلبية لدى المراهق، مثل الخوف والحزن والإحباط والاكتئاب غير المرضي، تلك المشاعر التي سرعان ما تتحول إلى سلوكيات سلبية تغضب الأهل والمجتمع، إن المشاعر السلبية تنقل المراهق لطريقة مختلفة في التفكير والتصرف، فيصبح على سبيل المثال أقلّ إبداعاً، وغير ميّال إلى المغامرة والاستكشاف، وبشكل عام فإن المشاعر السلبية -التي تولّدها قلّة التشجيع- تظهر نقاط الضعف عند المراهق، وتولّد لديه شعوراً عاماً بالنقص.



د. مصطفى أبو سعد

إن التشجيع يُشعر المراهق بأهميته عندنا وقبولنا له، ويزيد من ثقته بنفسه، وتقديره لذاته، وقدرته على التحول الإيجابي، وإمكانية انتقاله من الفعل الخطأ إلى الفعل الصواب، ومن خلال التشجيع يمكننا أن نزيد من احتمال حدوث الفعل الصواب مستقبلاً.



إن التشجيع إلى جانب أهميته للمراهق، فإنه يُكسبنا ثقته، ويجدد مشاعر المحبة بيننا وبينه، والثقة والحب أمران ضروريان جداً للتأثير في المراهق، ولتعديل سلوكه، من خلال أسلوب "التربية بالحب".



علامة حبك لمن تحب أن تشجعه، ومن تشجعه فأنت تعلن له بأنك تقدّره





أبي ..
شجّعني وانظر
كيف سأتغير ؟

- شجعه على الإنجاز ومكافأة الذات.
- شجعه على الانخراط في النشاطات الرياضية التي توجه طاقته.
- شجعه على الاشتراك في الأعمال الخيرية والتطوعية، وعلّمه فنون التواصل الاجتماعي.
- شجعه على تكوين الصداقات الصالحة، ومصاحبة الخيرين من زملائه.
- شجعه على التحدث والحوار والتعبير عن مشاعره بطلاقة وأدب.
- شجعه على ممارسة هواياته وميوله ورغباته، وهيئ له الفرصة لممارستها.
- شجعه على قبول نفسه كما هي، وعلّمه كيف يطور من ذاته ومهاراته.



ما هي أنواع التشجيع

المشجعات الغذائية

ونعني بها منح مكافأة غذائية يحبها المراهق، وليس بالضرورة عند قيامه بسلوك إيجابي، أو امتناعه عن فعل سلبي، وإنما تلجأ له تعبيرا عن حبنا لأولادنا ورضانا عنهم دون محاولة ربطه بالاستجابة لرغباتنا (امتثالا أو تركا) ..ولذلك لا ننصح بالإكثار من هذا النمط من التشجيع، لأن الضرر المترتب على استعماله أكثر من النفع، ومن سلبياته ضعف الحوافز الداخلية...





المشجعات المادية

ويُقصد بها تقديم مكافأة مادية، كالألعاب التي يحبها المراهق تعبيرا عن رضانا العام عن سلوكه بصفة عامة، والهدف من استعمال هذا النمط من التشجيع هو مساعدة المراهق على اكتساب السلوكيات المقبولة دينياً واجتماعياً، إلا أن الإكثار من استعمالها قد يؤثر سلباً على الدافعية الذاتية (الداخلية) أيضا لدى المراهق.







المشجعات الرمزية

وغالباً ما تستخدم في بدايات المراهقة، لأننا نستخدم فيها رموزاً معينة، وأشكال محددة، مثل النقاط أو النجوم أو الصور، أو شهادات التقدير والتميز، فعندما يقوم المراهق بتأدية السلوك المراد تقويته، فإننا نعمد إلى منحه مكافأة رمزية، مثل النجمة أو الشارة. وهذا أفضل مما سبق ويمكن ربطه باستجابة الولد المراهق.





المشجعات النشاطية

وتعني بها مقابلة السلوك الإيجابي –الذي يؤديه المراهق– بمكافأة نشاطية، أي السماح للمراهق بممارسة هواية يحبها، أو القيام بنشاط يحبه، كالسماح له باللعب مع أصدقائه ولكن بعد ترتيب غرفته، والانتهاء من واجباته الدراسية، وحتى يكون هذا النمط من التشجيع فعّالاً، لا بد من التركيز على النشاطات والهوايات التي يحبها المراهق، ولا يستطيع مقاومتها، وتتصف بالأمان والسلامة.



المشجعات الاجتماعية

وهي من أكثر طرق التشجيع تأثيراً وأماناً، وأقلها كلفة، ولها صور كثيرة، ويمكن الابتكار فيها والتنويع والتجديد، فمنها مثلاً: الابتسامة، والثناء، والكلمة الطيبة، والوصف الحسن، والقبلة، والعناق .. ونختار من تلك الطرق ما يناسب الموقف وسنّ المراهق.



إن مفتاح نجاح أي
علاقة قوية هي أن
تقبل التغيير. وتتقبل
الآخر كما هو...

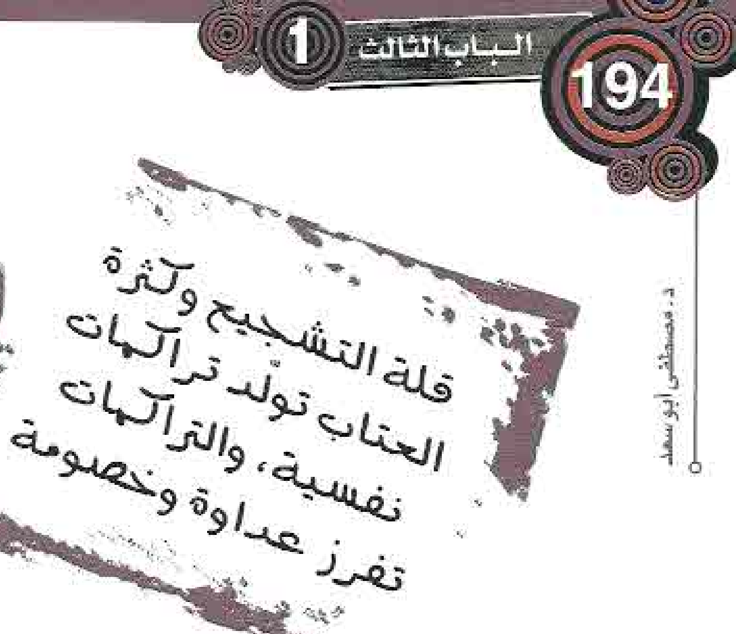
وإذا حرصت على
تغيير ذاتك وتغيير
سلوكياتك التربوية
قد تحدث التأثير
الإيجابي في ابنك.

د. مصطفى أبو سعد

3
الفصل الثالث



اكتسب عادة التشجيع



قلة التشجيع وكثرة العتاب تولد تراكمات نفسية، والتراكمات تفرز عداوة وخصومة

د. مصطفى أبو سعد

التشجيع من الوسائل البسيطة والسهلة التي يمكننا بها مساعدة أبنائنا على النجاح في حياتهم، لكن كيف يمكن للآباء والمربين اكتساب عادة التشجيع ورفع معنويات المراهق؟

1

اكتب رسالة

اقرأ معي
هذه الرسالة

ابنتي العزيزة..
أعرف أنك محبطة بسبب
الدرجة المتدنية في مادة (...)
.. أرجوك لا تقلقي، فلديك
درجات عالية في كل المواد التي
أعتقد أنا وأبوك أنها مهمة
..أنت شريفة ومستقيمة
ومستقلة ..أنت فعلاً إنسانة
رائعة ..".

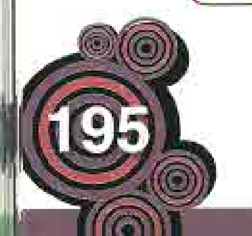
أمك التي تحبك

هذه الرسالة قد
جاءت في لحظة مهمة

هي لحظة شعور بالإحباط

ومثل هذه اللحظات يحتاج فيها المراهق إلى رسالة مليئة بالتشجيع، لا كما يفعل بعض الآباء أو الأمهات، عندما يبدأ يلوم أو يستهزأ أو يتشفى بابنه المراهق أو ابنته المراهقة.

هذه رسالة من أجمل ما تحتفظ به هذه الفتاة من رسائل لأنها جاءت في لحظة احتياج كبير لرفع المعنويات...



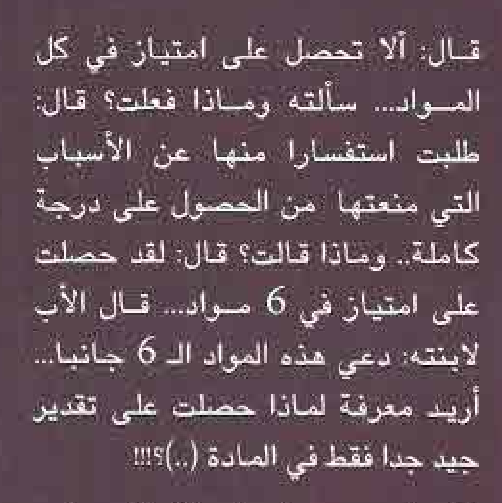
د. مصطفى أبو سعد

قصة

ابني جيد جدا فقط !!!

كنت بدورة حول التربية الإيجابية بدبي سنة 2005 وطلب استشارتي أحد المدرسين وقد حضر معي الدورة قائلا : لدي مشكلة مع ابنتي واليوم اصطدمت معها ولا أدري كيف أعالج مشكلتها.. قلت له ما المشكلة بالضبط..

قال : ابنتي حصلت على امتياز ودرجة كاملة في ست مواد فقط وجيد جدا في مادة واحدة وهذا أزعجني . . . سألته ما الذي أزعجك بالتحديد ؟



قال: ألا تحصل على امتياز في كل المواد... سألته وماذا فعلت؟ قال: طلبت استفسارا منها عن الأسباب التي منعتها من الحصول على درجة كاملة.. وماذا قالت؟ قال: لقد حصلت على امتياز في 6 مواد... قال الأب لابنته: دعي هذه المواد الـ 6 جانبا... أريد معرفة لماذا حصلت على تقدير جيد جدا فقط في المادة (..)؟!!!

قلت له مستغربا: يا سلام لقد مارست التشجيع بالمقلوب وهذا إبداع مدمر... الأولى أن تفرح بابنتك وتقول لها إنك فخور بها وبنتائجها في المواد كلها...



لا سيما الـ 6 وأنك على ثقة كاملة بإذن الله تعالى أنها ستحصل على الامتياز في المادة الأخرى في الامتحانات المقبلة...

د. مصطفى أبو سعد

قصة

أسوأ لحظة في حياة معلم

كنت بدورة مع مدرسة الرؤية ثنائية اللغة بدولة الكويت وتكلمت عن هذه المفاهيم التربوية في تشجيع الطلبة.. وأهمية التشجيع والمدح... وتدخل أحد المدرسين مؤكدا على مفاهيمي حاكيا أسوأ لحظة مرت به...

قال المعلم: حصلت في الثانوية العامة على معدل 97.8% وكنت الأول على صعيد الدولة.. ورجعت فرحا مسرعا لأبشر الوالدة وأنا في قمة السعادة وأخبرت أمي عن النتيجة...



وكانت المفاجأة الصادمة المحبطة من الوالدة حين ردت علي بكل برود... السنة الماضية الأول حصل على نسبة 98.2%...!!



فن كتابة الرسالة التشجيعية

د. مصطفى أبو سعد

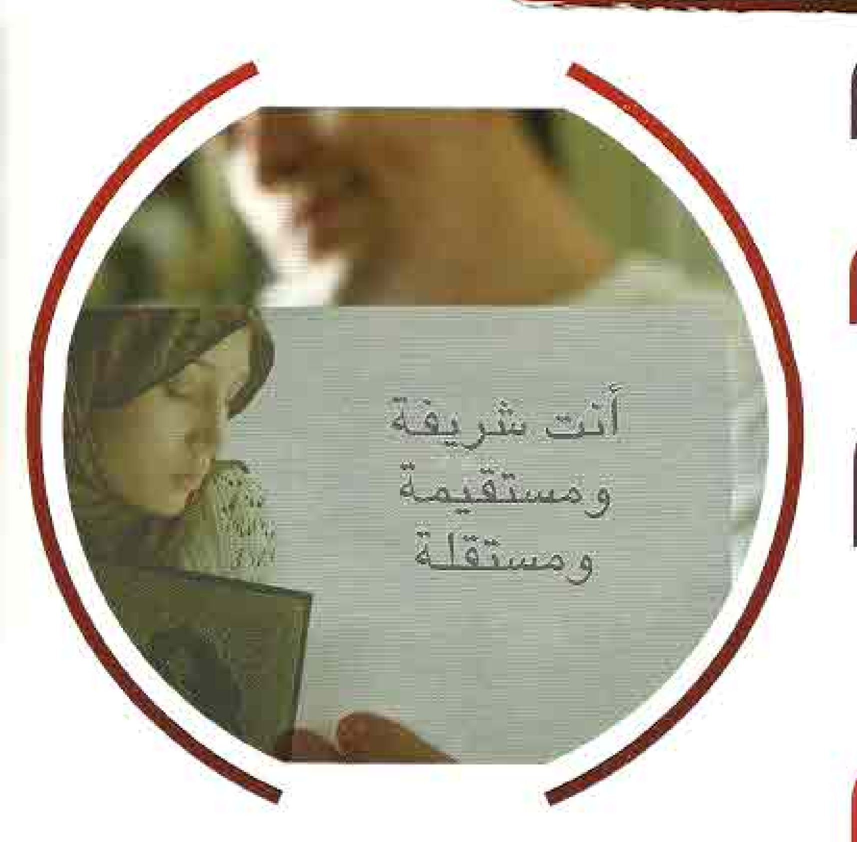
اكتب الرسالة بخط يدك، فإنها أعمق تأثيراً من الطباعة.

اكتب عبارات ترفع من معنويات المراهق (أنت إنسانة رائعة).

في لحظات الضعف والإحباط تركز الرسالة على نقاط القوة والإيجابية، (لا تقلقي، فلديك درجات عالية في كل المواد التي أعتقد أنا وأبوك أنها مهمة).

استبدل لغة الذم والتأنيب، بلغة المدح والثناء (أنت شريفة ومستقيمة ومستقلة).

اختر الوقت المناسب لكتابة الرسالة، مثلاً عند شعور المراهق بالإحباط، أو عند قيامه بأفعال إيجابية، أو إذا أردنا التعبير عن مشاعرنا تجاهه (إني أحبك يا ولدي).





2 عبّر عن إعجابك

لاحظ أشياء بسيطة في ابنك ← مثل سلوك إيجابي أو كلام مميز، أو ناحية جمالية، ثم عبّر بإعجاب عن هذه الأشياء ولو كانت بسيطة.

ضع ← برنامجاً يومياً للتعبير عن الإعجاب بالمراهق. ← يتكون هذا البرنامج من خطوتين:

الأولى كل يوم سألاحظ ثلاثة أشياء رائعة في ابني المراهق (صلاة، تعاون، حياء...) .

الثانية ومن خلال الإعجاب تستطيع تعزيز أي سلوك إيجابي وتثبيته في شخصية المراهق..

سأعبر له عن إعجابي بهذه الأشياء مهما كانت بسيطة

قاعدة تربوية



أي فعل إيجابي إذا لم يلق تعزيزاً فإنه سيندثر، وأفضل أسلوب في التعزيز هو المدح وإبداء الإعجاب.



3 امدح الإنجازات



إن الطفل إذا أتم من عمره ثلاث عشرة سنة، يبدأ بالبحث عن الاستقلالية في ذاته وأشيائه وقراراته، والمطلوب من الأهل والمربين ليس الحجر على المراهق، إنما مساعدته على الاستقلالية، وأبرز مظاهر الاستقلالية محاولة الاعتماد على نفسه، واتخاذ القرارات في شؤونه الخاصة، هنا يأتي دور الأهل في مساعدة المراهق على الاستقلالية، ومن ثم مدح الإنجازات والقرارات التي هي ثمار هذه الاستقلالية.



د. مصطفى أبو سعد

مجالات الإنجاز

1 الإنجاز مع النفس
- اكتساب مهارة جديدة
- حفظ قرآن
- ممارسة هواية
- صلاة
- تخطي سلوك سلبي

2 الإنجاز مع الأسرة
- قضاء حاجيات المنزل
- ترتيب فوضى
- تنظيف غرفة
- تعاون

3 الإنجاز في المدرسة
- إذاعة مدرسية
- تجربة علمية
- مشروع تخرج
- إنجاز الواجبات الدراسية

4 الإنجاز مع الآخرين
- زيارة صديق
- الخروج في رحلة
- تنظيف غرفة
- الفوز في مباراة جماعية



د. مصطفى ابو سعد



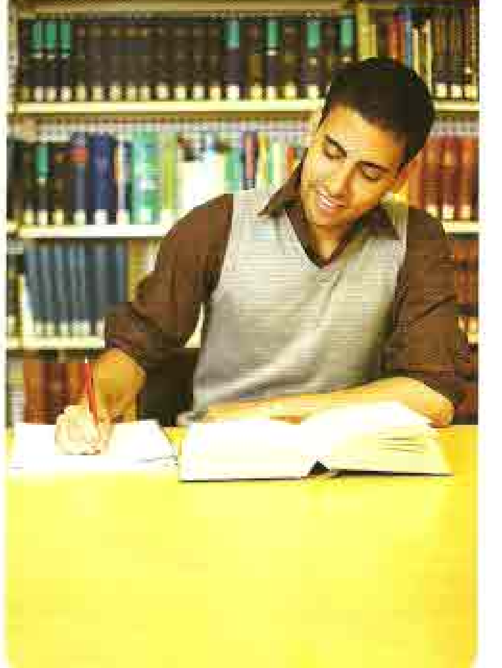
4 شجع المبادرة

هناك نمطان من الناس

المبادر: الذي يصنع الفرص ويتحمل الجزء الأكبر من مسؤولية حياته

المستجيب: الذي تصنعه الفرص وغالباً ما يوجه اللوم للآخرين

المراهق بحكم نموه وطبيعته لديه مبادرات مختلفة، تتناسب مع مرحلته العمرية، ومعادلة المبادرة تقول:





وتأخذ مبادرة المراهق أشكالاً بسيطة كالمبادرة في تجهيز الطعام، أو أكثر جرأة مثل القيام بتصليح شيء في البيت، أو الاهتمام بحديقة المنزل، أو محاولة تعلم مهارة جديدة، أو الاشتراك في دورة تدريبية معينة.

هذه المبادرة قد تكون طبيعية، إلا أن أهميتها تكمن في كونها تشكل جزءاً مهماً من شخصية المراهق في المستقبل، ومتى وجدت من يتبناها ويشجعها انعكس ذلك إيجاباً على شخصية المراهق وسلوكه، وإن وجدت المبادرات إهمالاً وعدم اهتمام اندثرت وأصبحت من ذكريات المراهق.

المطلوب من الأهل والمربين تشجيع المبادرات التي يقوم بها المراهق، ورعايتها وتوجيهها بما يعود بالنفع على شخصية المراهق في المستقبل، لأنها ستشكل شخصيته، ولأنها ستصنع منه شخصية مبادرة أو شخصية انهزامية مستجيبة للواقع، ولا تتقن إلا فن لوم الآخرين.









5 مكافأة الذات

« مكافأة الذات » من المعاني التربوية الغائبة عن كثير من الناس، لأنهم اعتادوا على مكافأة الآخرين لهم إذا أنجزوا شيئاً، ولك أن تتخيل هذا المشهد:

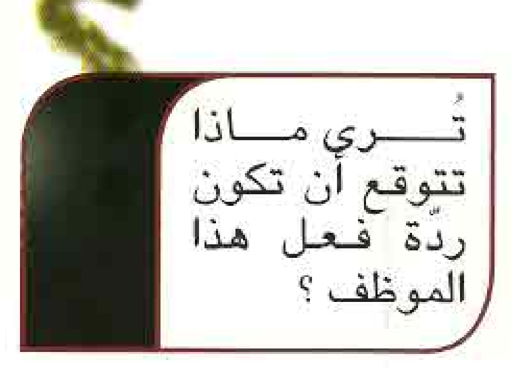
« سعيد »

موظف محب لعمله مقدّر لقيمته، والمحبّ للعمل، لا يتأخر ولا يكثر من طلب الإجازات.

يصفه زملاؤه بأنه « متفانٍ في العمل، ولأنه كذلك فتوقع في نهاية العام أن يكافأ على إخلاصه وتفانيه، وان يمنح ترقية أو علاوة أو مكافأة.

ولكنه ذُهل عندما لم يجد أسمه بين أسماء من حصلوا على الترقيات والعلاوات.





تُري ماذا تتوقع أن تكون ردّة فعل هذا الموظف ؟

د. مصطفى أبو سعد

لقد أصبح «سعيد »...

شخصاً سلبياً، وأصيب بالإحباط والفتور، وتسلل اليأس والملل إلى حياته، وتوترت علاقاته في العمل، وبدأ يحسد ويحقد ويتصيد الأخطاء، وينتقد زملاءه ورؤساءه في العمل، والسبب في كلّ هذا أنه لم يكافأ على عمله وإنجازه وإخلاصه .



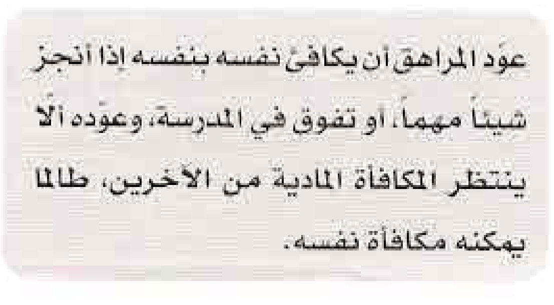
ولنتخيل أن «سعيد» هو ابنك المراهق، هل ستتركه للإحباط والفتور، واليأس والملل والتوتر؟

هل ستتركه للحسد والحقد وتصيّد أخطاء الآخرين ولومهم ؟

أم أنك ستعلمه مهارة مكافأة الذات !!؟



د. مصطفى أبو سعد


عوِّد المراهق أن يكافئ نفسه بنفسه إذا أنجز شيئاً مهماً، أو تفوق في المدرسة، وعوِّده ألّا ينتظر المكافأة المادية من الآخرين، طالما يمكنه مكافأة نفسه.

أما كيف يكافئ نفسه ؟

فهذا متروك له، لما يميل إليه ويحب، فربما كانت المكافأة أن يشتري لنفسه هدية، أو يخرج في نزهة استجمام مع أصدقائه، أو يتناول غداءاً في مطعم، وهكذا..



"الكلمات الإيجابية تصنع أطفالاً مقتدرين"



6 حافظ على صورتك

من الأمور المهمة في اكتساب مهارة التشجيع

.... أن تحافظ على صورتك الإيجابية أمام المراهق.



لأن الهدف النهائي هو أن تؤثر في المراهق سلوكاً وشخصية، فكيف نربي المراهق إذا كنا نحن نفشل في تربية أنفسنا، وكيف نغيّر فيه إذا كنا نفشل في تغيير أنفسنا؟



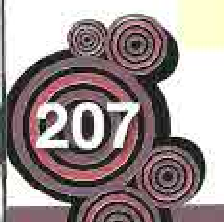
وأفضل ما تحافظ به على تلك الصورة الإيجابية...

أن تنمي صفة الوقار لديك.

والوقار ضد السفه والطيش

واعلم أن الذي يفتقد إلى الوقار في شخصيته لا يستطيع أن يربي ابنه، أو أن يرسل رسائل إيجابية لغيره، وعادة الناس ألّا يأخذوا ممن لا وقار له.

ولأهمية الوقار نجد أن علماءنا قد ألّفوا كتباً ورسائل عن هذه الصفة، جاءت تحت مسمى المروءة وخوارم المروءة، وتعارفوا فيما بينهم أن من لا مروءة له لا يقبل منه نصح أو إرشاد.



والغاية من اتصاف الكبار بالوقار أن يحترمهم المراهقون، والحصول على احترام الآخرين هو الخطوة الأولى في التأثير عليهم.

ويخطئ من يظن أن الضرب والشتم والصوت المرتفع يصنع وقاراً أو احتراماً، بل يورّث خوفاً وحقداً، ويغرس في ذهن المراهق صورة الأب الوحش، أو صورة الأم المؤذية، أو صورة المعلم صاحب القلب القاسي.



قصة

حيلة المعلم للإمساك بتلميذه

حكمة: « إذا أردت الاحترام فكن نموذجاً له »

والقصة التالية التي أوردها الإمام ابن الجوزي في كتابه « أخبار الحمقى والمغفلين»، تتحدث عن معلّم يحاول جاهداً أن يربّي تلميذه، ولكنه في كلّ مرة يرتكب خطأً عندما يختار الطريقة التي تذهب بهيبته ووقاره، وتقلل من شأنه في نفوس التلاميذ.

يقول الراوي: مررت ببعض دور الملوك، فإذا أنا بمعلم خلف ستر قائم على أربعة ينبح نبح الكلاب، فنظرت إليه فإذا صبي خرج من خلف الستر، فقبض عليه المعلم، فقلت للمعلم: عرّفني خبرك، قال: نعم، هذا صبي يبغض التأديب ويفرّ منه، ويدخل إلى الداخل ولا يخرج، وإذا طلبته بكى، وله كلب يلعب به فأنبح له فيظن أني كلبه ويخرج إليه فآخذه.!!

د. مصطفى ابو سعد

7 استخدم لغة الجسد

«قد تعبّر لغة جسدك عن موقفك»

لذا فلا يكفي أن نشجع أبناءنا بالكلمة الطيبة والقول الحسن، ولا يكفي كذلك أن نشجعهم من خلال مكافأتهم مادياً، بل لا بد أن نشجعهم عبر استخدام أساليب التشجيع الجسدي، من ابتسامة بيضاء نقية، أو لمسة يد حانية، أو مسح على الرأس، أو تربيت على الكتف.

فللسان لغة = 7%

وللجسد ونغمة الصوت لغة = 93%



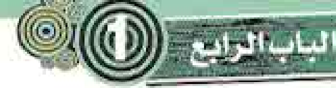


الباب الرابع





مهارات الاتصال الفعال




د. مصطفى أبو سعد



أبي .. أمي

أولاً سامحاني لصراحتي .. لأن الكأس إذا امتلأ فاض

أبي .. أمي: لا ذنب لي أني مراهق، فكيف تعاقبونني على أمر لا ذنب لي به، ربما تقولان: نحن لم نعاقبك أبداً لأنك مراهق، وأنا أقول بل عاقبتماني عندما لا تستخدمون معي إلا لغة الأمر المباشر، وكأننا في ثكنة عسكرية.

عاقبتماني عندما تنظران إلي على أني صغير، فتحرماني من حقي في إبداء الرأي أو التعبير عن مشاعري تجاه ما يحدث في بيتنا الصغير.

عاقبتماني عندما تلزماني بأشياء أنا لا أحبها، وغير مقتنع بها، وإذا فعلتها فلأجلكما، ومخافة أن تغضبا مني ..

أمي .. أبي أرجوكما أشركاني في حوارات البيت .. اسألاني عن رأيي في الزيارات التي سنقوم بها .. جرباني وستجدان أني رجل وأتحمل المسؤولية.

ابنكما: راشد

إشراقة

الأصدقاء من أهم المبرمجين لسلوك المراهق..

فاحرص أن يكون اتصال أبنائك مع أصدقائهم اتصالاً ايجابياً

الصداقة تؤثر في المرء وقد قيل:

- « الصاحب ساحب »
- وقالوا كذلك « من صاحبِ المصلين صلَّى ومن صاحب المغنين غنَّى »
- وجاء في شعر العرب:

عن المرء لا تسل وسل عن قرينه
إن القرين إلى المقارن ينسب

وقد قال النبى صلى الله عليه وسلم: «المرء على دين خليله فلينظر أحدكم من يخالل»

د. مصطفى أبو سعد


1
الفصل الأول
دورة الاتصال

" الاتصال هو أعظم المهارات أهمية في الحياة"
ستيفن كوفي

عندما نتحدث عن الاتصال الفعال، أو الاتصال الإيجابي، فإننا نتحدث عن عملية منضبطة لها قواعد وفنون، حتى بات الاتصال الإنساني علماً مستقلاً بذاته يدرس في الجامعات، وتمنح فيه الشهادات، وتقدم فيه البحوث والدراسات، ولسنا نتحدث عن تجارب واحتمالات، لأننا في التربية نتعامل مع إنسان قد تقتله التجارب والمحاولات الخاطئة.



تذكر

لا تجعل أبناءك فئران تجارب..
ولا تحول بيتك لمختبر للتجارب



دراسة علمية

نشرت الكاتبة "مادلين بورلي الين" في كتابها "الاستماع" نتائج إحدى الدراسات العلمية المتعلقة بعلم الاتصال ومهاراته.

وكان من الحقائق المذهلة أن عملية الاتصال المبنية على (الحديث والاستماع) أو التكلم والإنصات، استفرقت الحجم الأكبر من النشاط اليومي للفئة التي أجريت عليها الدراسة، ومن أهم نتائج تلك الدراسة، ما يلي:

%75
من اليوم يستغرقه الناس في الإنصات والتحدث فقط

%35
للتحدث فقط

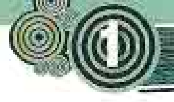
%40
للإنصات فقط

%16
من الوقت يقضيه الناس في القراءة

%9
من الوقت يقضيه الناس في الكتابة









د. مصطفى أبو سعد



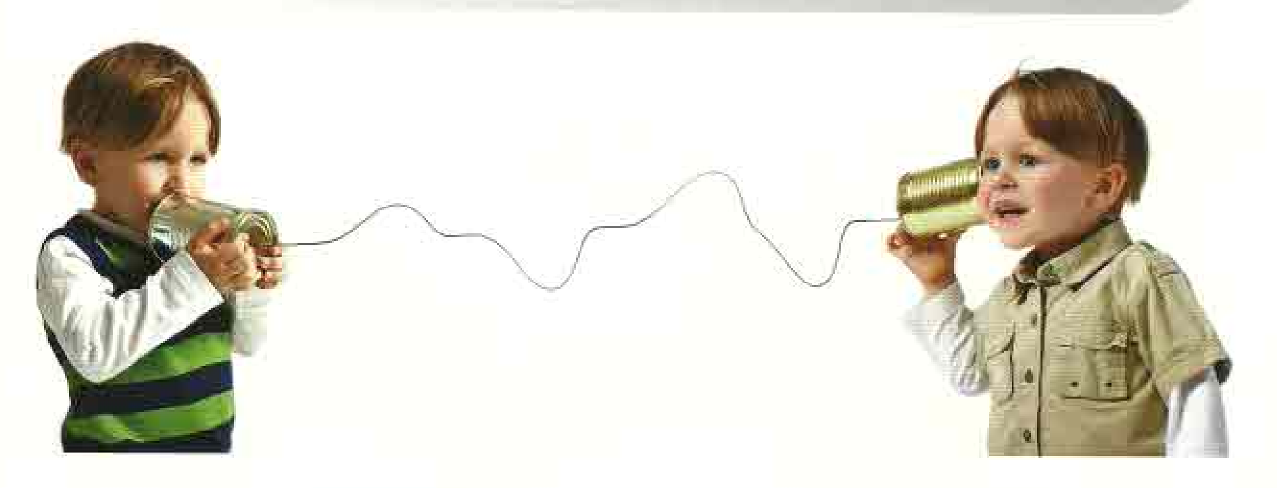
أمنية

" لو قدّر لي أن أُحرم من كل مواهبي وقدراتي، وكان لي أن أختار واحدة منها فحسب لكي أحتفظ بها، لاخترت القدرة على الكلام بدون أي تردد، فمن خلالها سأستعيد باقي قدراتي ومواهبي بسرعة" دانيال وبستر



ما هو الاتصال؟

الاتصال: هو عملية يتفاعل فيها طرفان أساسيان، الأول يدعى المرسل، والثاني يدعى المستقبل، ويستخدمان وسيلة ما، والهدف من الاتصال هو نقل المعلومات والمعارف، وتبادل الأفكار والحقائق، أو تبادل المشاعر والأحاسيس، أو تفعيل القيم والمثل والمبادئ، من خلال تلك الوسيلة.



د. مصطفى أبو سعد

عناصر عملية الاتصال

المرسل

إنسان لديه أفكار أو مشاعر يريد نقلها إلى شخص آخر.





المستقبل

إنسان يتلقى معلومات أو أحاسيس من إنسان آخر.



الوسيلة

أي قناة اتصال، ويتم اختيارها حسب الوقف والشخص والزمان والمكان.



الرسالة

قد تكون فكرة أو معلومات ومعنى أو مشاعر وأحاسيس.



النتيجة

التغذية العكسية (النتيجة)، والتي من خلالها نتأكد أن الرسالة وصلت أم لا.

المرسل
الرسالة
الوسيلة
المستقبل
النتيجة



د. مصطفى أبو سعد



أنواع الاتصال

الاتصال الكتابي
كتابة رسالة أو خطاب .

الاتصال المرئي
والذي يكون وجهاً لوجه، أو من خلال التلفاز.

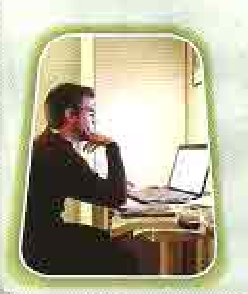
الاتصال الشفهي
ويكون الكلام (التحدث والإنصات) هو الأمر البارز في هذا النوع من الاتصال.

الاتصال الحركي
مثل استخدام لغة الإشارة للصم والبكم.

الاتصال الالكتروني
عبر الانترنت ووسائل التكنولوجيا الحديثة.







مقاييس الاتصال الفعّال

الاتصال الفعّال هو الاتصال المثمر، الذي يؤدي إلى نتائج مرضية، ويفضي إلى تغيير وتأثير، لأن التغيير او التأثير هما المطلوب الأول في عملية الاتصال الإنساني، لكن ماذا يعني الاتصال الفعال ببساطة، وبعيداً عن التعقيد ..؟

الاتصال الفعّال

الاتصال الفعَال يعني أن تنصت بشكل جيد، وتركز وتنتبه لما يقوله جليسك.

الاتصال الفعّال

الاتصال الفعَال يعني أن تنصت للمحتوى بد لاً من أن تلوم وتنتقد.

الاتصال الفعّال

الاتصال الفعَال يعني أن تتحدث بقوة وثقة، وأن لا تقلل من أهمية أفكارك قبل أن تعبّر عنها.

الاتصال الفعّال

الاتصال الفعَال يعني أن تبعث برسائل قوية إيجابية دون أن تتكلم من خلال حركات الجسد.

الاتصال الفعّال

الاتصال الفعَال يعني أن تمتلك القدرة على التعبير بجلاء ووضوح وطلاقة لسان.

الاتصال الفعّال

الاتصال الفعَال يعني أن تكون مقنعاً لا آمراً أو ضاغطاً.

الاتصال الفعّال

الاتصال الفعَال يعني أن تعبر عن مشاعرك بصدق وصراحة.




2
الفصل الثاني
مهارة الحوار
مع المراهق





الحوار من المهارات المهمة التي ينبغي اكتسابها، لأنها ستساعدنا في توطيد العلاقة مع المراهق، والتعامل بإيجابية مع مرحلته.

وعندما نرجع إلى لغتنا العربية نجد أن مفهوم الحوار يدور حول المجاوبة والمجادلة والمراجعة، أما عند التربويين فالحوار هو عبارة عن حديث يجري بين اثنين أو أكثر..

يحاول كل منهما إبداء وجهة نظره تجاه موقف ما، أو حدث معين.








9 أسباب لمحاورة المراهق

- حتى نكوّن لديه اتجاهات فكرية معينة

- لتزويده بالمعلومات والمعارف والمهارات الحياتية التي يحتاجها.



- من أجل التقارب والتعارف وبناء علاقة وديّة.

- لنساعده في إنضاج آرائه وتوسيع مداركه.



- للوصول إلى حل مناسب لمشكلة يعاني منها.



- من أجل تصحيح المفاهيم الخاطئة.



- من أجل تثبيت قيم الخير والفضيلة في نفسه.

- من أجل المساهمة في تعديل سلوك معين.

- حتى نخفف من آثار الصراعات النفسية التي يعيشها .








د. مصطفى أبو سعد

كيف يكون حوارك إيجابياً؟

الحوار الإيجابي يعني
أن تصغي بشكل جيد، وتستمع وتنصت أكثر مما تتكلم.

الحوار الإيجابي يعني
أن تستخدم لغة المدح والتشجيع والثناء قبل اللوم والتأنيب.

الحوار الإيجابي يعني
أن تستخدم قواعد التدعيم لأي سلوك إيجابي بسيط

الحوار الإيجابي يعني
التركيز على المشكلة مدار الخلاف، والتعبير عما يشعر به الاب بوضوح

الحوار الإيجابي يعني
أن نعطي الأبناء فرصة لإبداء آرائهم وإن لم تعجنا.

9 خطوات لامتلاك مهارة الحوار

- تذكر أن اللوم المستمر أثناء الحوار يجعل من الطرف الآخر متهماً، مما يدفعه إلى العناد والعدوانية ويجنبه الحوار.
- حافظ على التواصل البصري والتعبيرات الودية أثناء المناقشة مع المراهق.
- احترم أسلوب المراهق في التفكير لأن ذلك يسهل أمامك مهمة الإقناع.
- تجنب العقاب لأنه قد يجر المراهق إلى الخوف الشديد والإحساس بالغربة حتى وهو قريب منك.
- تجنب القسوة لأنها تؤدي إلى الابتعاد والتنافر وتنمية الاتجاه العدواني والحقد على المجتمع.
- صاحبه وصادقه وانقل مشاعرك الطيبة نحوه.
- اجعل هدفك تغيير السلوك وليس تغيير الشخصية مع إبداء مرونة في ذلك.
- ابتعد ثم ابتعد ثم ابتعد عن المقارنة بينه وبين أقرانه ممن سبقوه.
- اعمل على تنمية الشعور بالاحترام لديه. احترامه لذاته، واحترامه لمن يقف أمامه.





تذكر

" غالباً ما نتعامل في حوارنا مع الآخرين على أنه سباق، هدفه ألا تكون هناك فواصل زمنية بين نهاية حديثهم وبداية حديثنا" ريتشارد كارلسون

من أجل لقاء ناجح

إن أفضل طريقة للحوار تكمن في «اللقاء الفردي» أو «تفريد اللقاء» بمعنى أن تجلس منفرداً إن أردت أن تحاور ابنك المراهق، مع الانتباه لبعض الأمور التي قد تؤدي إلى نفور المراهق من المحاور، وابتعاده عن جلسات الحوار، ومن جملة تلك الأمور:

د. مصطفى أبو سعد

5 مدمرات للحوار مع المراهق



تجنب أن تكون في الحوار خطيبا أو واعظا همه إلقاء الدروس والمواعظ

لا تركز في اللقاء على التصويب والتخطئة، لأنك بذلك تتقمص شخصية القاضي،وتحول ابنك إلى مذنب أو مقصر في جلسة محاكمة.

لا تطرح الأسئلة الكثيرة المتتالية، عندها سيتخيل المراهق أنه يجلس أمام محقق، وليس أمام أب حنون وأم رؤوف.

لا تتحدث عن نفسك كثيراً، بل حدث المراهق عن نفسه وانفعالاته، وامنحه الفرصة ليتحدث عنها.

ضع موعداً محدداً منظماً يوميا بمعدل ٢٠ دقيقة و أسبوعيا بمعدل ساعة للقاء الفردي .






3
الفصل الثالث
مهارة
الإنصات للمراهق

د. مصطفى أبو سعد





لقد استنفدت أعواماً من عمرك لكي تتعلم كيف تكتب وتقرأ..؟!

وأعواماً لتتعلم كيف تتحدث..؟!

ولكن ماذا عن الاستماع والإنصات

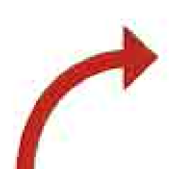
أيها الآباء.. أيتها الأمهات.. أيها المربون:





إن مهارة الإنصات أو الإصغاء لا تقل أهمية عن مهارة الحوار، لأنها الأصل الذي تنبني عليه عملية التواصل الإيجابي مع المراهق.

المراحل التي تمر بها عملية الإنصات

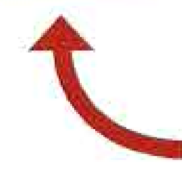


مرحلة استقبال الرسالة

مرحلة الانتباه والتركيز

مرحلة تفسير الرسالة

مرحلة الاستجابة













5 مواصفات للإنصات الإيجابي

الإنصات الإيجابي

- يعني ببساطة أن تسمع أكثر من أن تتكلم .
- أن تسكت وتترك للآخرين فرصة للتعبير عن خواطرهم .
- أن تبدي اهتماماً بما يقول المراهق .
- أن تستمع بصمت.
- أن توجِّه كل حواسك نحو المتحدث .





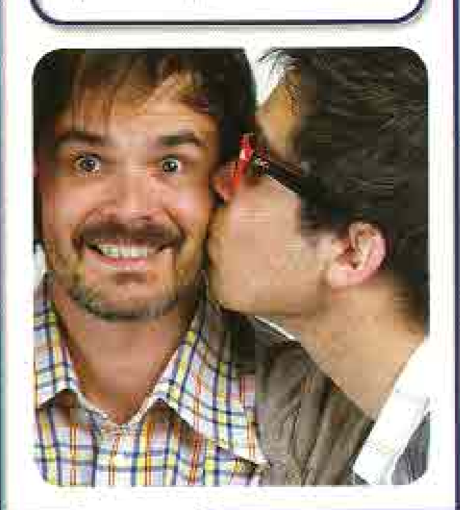


فوائد للإنصات الإيجابي

إذا أتقنت مهارة الإنصات فستفاجأ من كثرة محبيك، وكثرة من يرغبون في الجلوس معك، لأنك تمنحهم الاهتمام.

الإنصات الجيد يزيدك هيبة ووقارا، ويكسبك الاحترام والتقدير ويمنح المراهق ثقة بالنفس.

الإنصات الجيد يمنحك فرصة الدخول إلى قلب المراهق والتأثير فيه.







الإنصات الجيد والطويل يساعدك على فهم المراهق، ويعينك على استيعاب ما يقول.

الإنصات الجيد يوفر الوقت والمجهود، وفيه يتم استثمار الوقت والطاقة بشكل جيد.

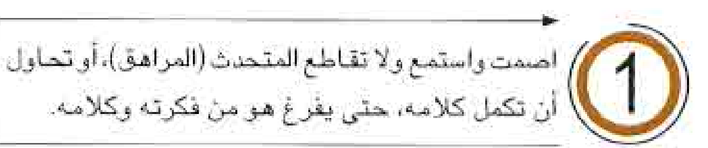
الأب المنصت يصبح متعة في حياة أبنائه...

الإنصات الجيد هو الخطوة الأولى في تعديل السلوكيات غير المرغوب فيها عند المراهق.



د. مصطفى أبو سعد

10 طرق لتحسين مهارة الإنصات الإيجابي



1. اصمت واستمع ولا تقاطع المتحدث (المراهق)، أو تحاول أن تكمل كلامه، حتى يفرغ هو من فكرته وكلامه.

2. شجعه لكي يتحدث عن نفسه من خلال توجيه الأسئلة المفتوحة.. ما رأيك ؟ لماذا تفعل هذا..؟

3. ركز على ما يريد أن يتحدث عنه المراهق، هل يريد أن يعبر فقط عن مشاعره، أم يريد من يشاركه الرأي حول قضية ما، أم يريد المساعدة في حلٍ مشكلة معينة.

4. استمع ولا تنشغل بالتفكير بتخطئة المراهق أو الرد عليه أو تأنيبه، واتركه يتكلم بعفوية.

5. تفاعل مع المتحدث من خلال إظهار الإعجاب أو الأسف أو التشجيع أو الاستغراب.

6. أقبل على المتحدث بكل حواسك، خاصة بصرك وسمعك وتعابير الوجه والإيماء بالرأس.

7 استمع واقرأ ما خلف الكلمات، وحاول أن تثير أسئلة في نفسك وتجيب عليها، كيف ..؟ لماذا ..؟

8 استمع ولا تستعجل في الحكم على ما يقوله.

9 عندما ينتهي المتحدث (المراهق) من حديثه خذ نفساً عميقاً، ولا تتعجل في الرد أو الحديث، وفكّر ملياً في الشيء الذي ستقوله، لأن نتائج الحوار تتوقف على هذه اللحظة.

10 إذا أشكل عليك شيء، لا تتردد في السؤال لكن بعد أن ينتهي المتحدث من عرض فكرته.

" أثناء الإنصات .. قاوم أي ملهيات بصرية أو سمعية أو حسيّة "





تعلم .. مستويات الإنصات

د. مصطفى أبو سعد



الإنصات الانتقائي

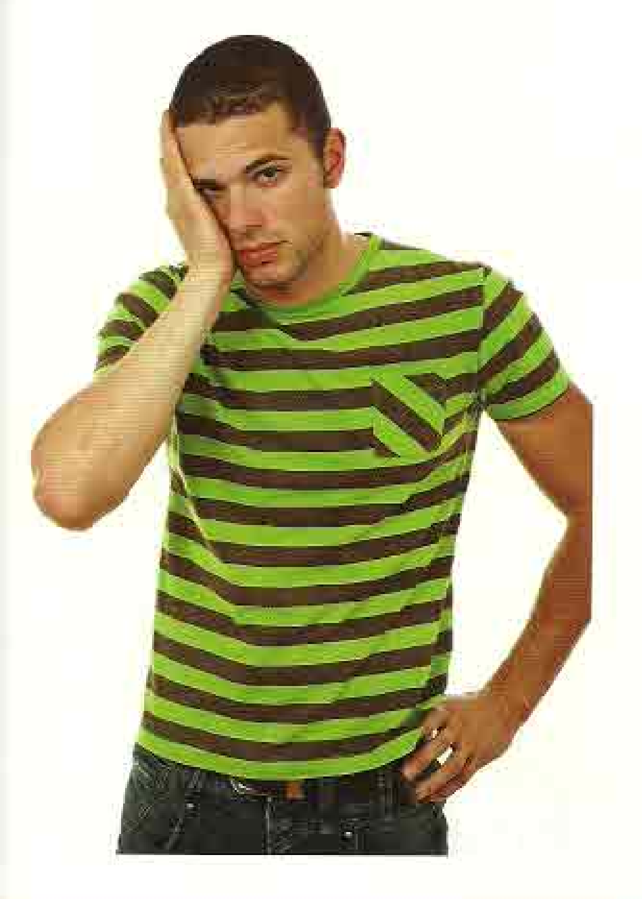
أنت تسمع ما تريد أن تسمعه فقط، ومن مظاهره كثرة الشرود الذهني أثناء الحديث، مما يترتب عليه الاستماع إلى أجزاء معينة من المحادثة.

الإنصات اليقظ

حيث نركز كلّ طاقتنا فيما يقوله المتحدث، مع انتباه وتركيز شديد على الكلمات التي يتلفظ بها.

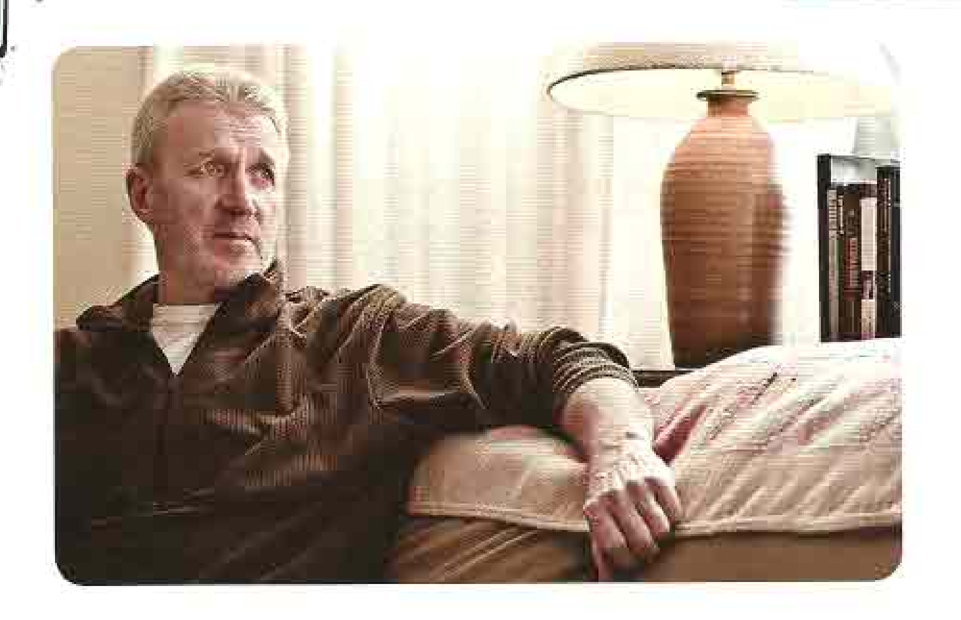
الإنصات العاطفي

وهو أرقى أنواع الإنصات حيث تشارك فيه الحواس، ويكون بقصد ونية فهم المتحدث أو التعاطف معه بحيث ترى العالم بالطريقة نفسها التي يراه بها.



د. مصطفى أبو سعد

وصفة لتنفير الناس منك



إذا كنت تريد أن تعرف كيف يتجنبك الناس، ويتغامزون عليك، ويسخرون منك من خلف ظهرك، فإليك هذه الوصفة:

الوصفة لا تصغِ طويلاً إلى أحد، **تكلّم عن نفسك دون انقطاع،**

إن كانت لديك فكرة تريد أن تذكرها أثناء حديث الشخص الآخر، **لا تنتظر ريثما ينتهي،**

فذكاؤه لا يعادل ذكاءك!

فلم تضيع الوقت بالاستماع إلى ثرثرته السخيفة ؟! قاطعه فوراً واعترضه في منتصف الطريق.



من خلال هذه الوصفة نستطيع أن نستخلص عدداً من الطرق التي تنفر الناس منك:

لا تصغ طويلاً إلى أحد، مهما كان هذا المتحدث.

تكلم كثيراً عن نفسك، ولا تعر الآخرين أي اهتمام.

قاطع كل من يتحدث، ولا تستأذن من أحد.

تشاغل عن المتحدث بأي شيء، كأن تمسك بشيء وتلعب به، أو تقرأ جريدة.

لا تنظر إلى وجه المتحدث، بل انظر إلى الأرض وتثاءب بين فترة وأخرى.

انتقد المتحدث أولاً بأول ولا تسكت له.

تقمص شخصية المحقق وأكثر من الأسئلة .

" الاستماع متعب حقاً لكنه بالتأكيد خير من وجود خلاف وسوء تفاهم "

د. مصطفى أبو سعد

مع الحبيب المصطفى صلى الله عليه وسلم

ونبينا محمد صلى الله عليه وسلم هو خير من تحدّث وحاور، وخير من استمع وأقنع، ومنه نتعلم أدب الحوار والمخاطبة، ومنه نستفيد طرق الإقناع والمحاورة.

أخرج الحاكم وابن حميد عن جابر بن عبد الله أن قريشاً اجتمعت يوماً فقالوا: انظروا أعلمكم بالسحر والكهانة والشعر فليأت هذا الرجل الذي فرّق جماعتنا، وشتّت أمرنا، وعاب ديننا، فليكلمه ولينظر ماذا يرد عليه ؟

فقالوا: ما نعلم أحداً غير عتبة بن ربيعة . فقالوا: أنت يا أبا الوليد .

فأتاه عتبة فقال: يا محمد أنت خيرٌ أم عبد الله ؟ فسكت رسول الله صلى الله عليه وسلم .

فقال: أنت خيرٌ أم عبد المطلب ؟ فسكت رسول الله صلى الله عليه وسلم.

ثم قال: إن كنت تزعم أن هؤلاء خيرٌ منك فقد عبدوا الآلهة التي عِبْتَ، وإن كنت تزعم أنك خير منهم فتكلم حتى نسمع قولك .... أيها الرجل إن كان إنما بك الحاجة جمعنا لك حتى تكون أغنى قريش رجلاً واحداً، وإن كان إنما بك الباءة فاختر أي نساء قريش شئت فلنزوجك عشراً .

فقال رسول الله صلى الله عليه وسلم: (أفرغت ؟). قال: نعم .

فقرأ رسول الله صلى الله عليه وسلم فواتح سورة فصّلت حتى بلغ قول الله تعالى ﴿فَإِنْ أَعْرَضُوا فَقُلْ أَنذَرْتُكُمْ صَاعِقَةً مِّثْلَ صَاعِقَةِ عَادٍ وَثَمُودَ﴾ فصلت: 1 - 13

فقال عتبة: حسبك ما عندك غير هذا ؟ قال:لا.

فرجع إلى قريش فقالوا: ما وراءك ؟ قال: ما تركت شيئاً أرى أنكم تكلمونه إلا كلمته .

قالوا: فهل أجابك ؟ فقال: نعم . ثم قال: لا والذي نصبها بينة ما فهمت شيئاً مما قال: غير أنه أنذركم صاعقة مثل صاعقة عاد وثمود .

قالوا: ويلك يكلمك الرجل بالعربية لا تدري ما قال ؟

قال: لا والله ما فهمت شيئاً مما قال غير ذكر الصاعقة .









اسمع مخاطبة الجليس ولا تكن

عجلاً بنطقك قبلما تتفهم

لم تعط مع أذنيك نطقاً واحداً

إلا لتسمع ضعف ما تتكلم


4
الفصل الرابع
مهارة إقناع المراهق



ربما يتقن الكثير منا مهارات الحوار، وإذا راقبناه وجدناه مستمعاً جيداً، ومع امتلاكه لمهارتي الحوار والاستماع، إلا أن تأثيره على الآخرين يبدو ضعيفاً أو محدوداً، والسبب في ذلك ضعفه في الاقناع، بمعنى أنه لا يملك أسلوباً مقنعاً، أو ليست لديه القدرة على الإقناع .. فما هو الإقناع؟



ما هو الإقناع..؟



عملية اتصال مكتوب أو شفوي أو سمعي أو بصري، يهدف بشكل محدد إلى التأثير على الاتجاهات والاعتقادات أو السلوك.



القوة التي تستخدم لتجعل شخصاً ما، يقوم بعمل معين عن طريق النصح والحجة والمنطق.

الإقناع هو

تأثير سليم ومقبول على القناعات لتغييرها كلياً أو جزئياً من خلال عرض الحقائق بأدلة مقبولة وواضحة.

الإقناع ببساطة هو....

الرضا بالفكرة...

والقبول بالرأي...

والاطمئنان إلى قائلهما



ومن تمام الفائدة أن نذكر هنا أن الغاية من الإقناع هي التأثير في سلوك المراهق، ولكن هناك علاقة وفرق دقيق بين الإقناع والتأثير.

خلاصته أن الإقناع يكون محله في الفكر والعاطفة، أما التأثير فمحله السلوك، من حيث (الإتيان أو الترك).



د. مصطفى أبو سعد

مجال الإقناع يكون بالداخل وليس بالإرغام

التحدي بين الشمس والقمر

قصة

تقول إحدى القصص الرمزية:

إن رجلاً كان يجلس مرتدياً معطفه الجميل، فوقع التحدي بين الشمس والرياح، أيهما تجبر الرجل على خلع معطفه.

كانت البداية مع الرياح التي استخدمت قوتها وعواصفها، في محاولة يائسة لإجبار الرجل على خلع معطفه، وكلما اشتدت الرياح، كلما ازداد الرجل تمسكاً بمعطفه، خسرت الرياح التحدي عندما جاء دور الشمس التي أشرقت وبدأت حرارتها ترتفع شيئاً فشيئاً، فما كان من الرجل إلى أن خلع معطفه، لأنه لم يستطع أن يحتمل الأشعة اللطيفة، التي تبعث الحرارة والدفء.

هذه القصة الرمزية توضح لنا الفرق بين قوة الإقناع وقوة الإكراه، وهذا ما يشير إليه الحبيب المصطفى ﷺ عندما يقول لنا (إن الله عز وجل يحب الرفق ويرضاه، ويعين عليه ما لا يعين على العنف) حديث صحيح رواه الطبراني.

وما من شك أن الإقناع وجه من وجوه الرفق، لذا فالله يعين عليه ويجعل له تأثيرا ربما لا نجده في الإكراه، متى صدق الإنسان في نيته، واستعان بوسائل الإقناع والتأثير.

د. مصطفى أبو سعد



" الإكراه على الشيء دون إقناع يوجب العناد ويورث البغضاء، ويذهب بالحب والاحترام"



1. أخلص لله نيتك، لأن الله يبارك في النية الصالحة، ويجعل لصاحبها تأثيراً.

2. اسأل نفسك أولاً هل أنت مقتنع بما ستقوله للمراهق؟ " لأن من لا يستطيع إقناع نفسه لن يستطيع إقناع الآخرين "

3. مارس الإقناع من خلال تقديم القصص والأمثلة الحياتية للناس الذين مروا بتجارب تشابه موضوع الحوار.

4. كن منطقياً واختر الأحوال المناسبة للإقناع، من حيث الزمان والمكان والراحة النفسية والجسدية للمراهق.

5. تجنب الطريقة الهجومية أثناء الحديث أو إدارة النقاش.

6. اعرف جيداً شخصية المراهق الذي تحاوره، متى يستجيب، متى يثور، متى يغضب.(فن المعايرة).

7. تجنب استخدام الكلمات التي فيها إلزام وإجبار مثل (يجب عليك فعل كذا ...).

8. أشعر المراهق بأنك مهتم به ومتفهم له، وإياك أن تتشاغل عنه بحديث جانبي أو أكل أو شرب أو قراءة جريدة أو تغيير محطات وقنوات.









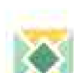
9 ابتعد عن التحدي ومحاولات إقحام المراهق، واحذر من اتهام النيات، أو ادعاء معرفة ما في القلوب.



10 احترم أسلوب المراهق في التفكير وإن كان بسيطاً، ولا تنبذ أو تسفه وجهة نظره المخالفة لوجهة نظرك.



11 تتوقف قدرتك على الإقناع، على مدى إلمامك وإحاطتك بموضوع الحوار والنقاش، فكلما كنت عالماً به كلما كنت أكثر إقناعاً.



12 تدرج في عملية الإقناع، فابدأ دائماً بنقاط الاتفاق وأجّل الحسم في نقاط الاختلاف.



13 لا تكن جامداً، كن مبتسماً وبشوشاً، وتحبب إلى المراهق بالمزاح المهذب .



14 خاطب المراهق على قدر عقله، واحرص على مراعاة قلة خبرته في الحياة .





15 ابدأ بالأهم أولاً .





د. مصطفى أبو سعد

مع الرسول ﷺ المُقنِع

أخرج الإمام أحمد في مسنده (5 / 256) عن أبي أمامة قال: إن فتى شاباً أتى النبي صلى الله عليه وسلم فقال: يا رسول الله: ائذن لي بالزنا ، فأقبل القوم عليه فزجروه، وقالوا: مه مه.

فقال ﷺ: ادنه ، فدنا منه قريباً, قال: فجلس, قال: أتحبه لأمك ؟ قال: لا والله جعلني الله فداءك، قال: ولا الناس يحبونه لأمهاتهم.



قال: أفتحبه لابنتك ؟ قال: لا والله يا رسول الله، جعلني الله فداءك. قال: ولا الناس يحبونه لبناتهم.

قال: أفتحبه لأختك ؟ قال: لا والله، جعلني الله فداءك، قال: ولا الناس يحبونه لأخواتهم.

قال: أفتحبه لعمتك ؟ قال: لا والله، جعلني الله فداءك، قال: ولا الناس يحبونه لعماتهم.

قال: أفتحبه لخالتك ؟ قال: لا والله، جعلني الله فداءك، قال: ولا الناس يحبونه لخالاتهم.

قال: فوضع يده عليه وقال: اللهم اغفر ذنبه، وطهر قلبه ، وحصن فرجه، قال: فلم يكن الفتى بعد ذلك يلتفت إلى شيء .

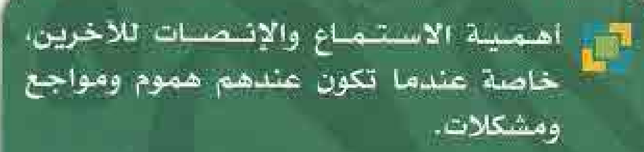
انظر إلى رفق النبي ﷺ بشاب جاءه وفي نيّته فعل الحرام وارتكاب الحرام، فعامله ﷺ بلطف ولين، لأنه رحمة للعالمين، وحاوره بالحجة والمنطق حتى اقتنع الشاب بسوء طلبه، وانصرف إلى طاعة الله تبارك وتعالى.



د. مصطفى أبو سعد

ترشدنا القصة إلى:





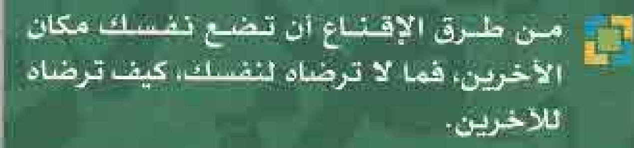
- أهمية الاستماع والإنصات للآخرين، خاصة عندما تكون عندهم هموم ومواجع ومشكلات.



- لا يكون الرفق في شيء إلا زانه، فالرفق مع الاستماع مطلوب.



- الإقناع فن وليس حرباً، والكلمة الطيبة مقنعة، وتكون ذات أثر إذا خرجت من قلب صادق كبير.



- من طرق الإقناع أن تضع نفسك مكان الآخرين، فما لا ترضاه لنفسك، كيف ترضاه للآخرين.

- ترك الجدل العقيم والتأنيب واللوم الذي يقود إلى البغض والجفاء والخصام، والتركيز على المشكلة والحل. ((ادنه ، فدنا منه قريباً، قال: فجلس)).



- لا تركن إلى نفسك كثيراً، ولا تثق بها إلى الحدّ الذي تنسى فيه أن القلوب بيد الله، وأنه لن يحدث أي تأثير أو تغيير دون مشيئة الله وإرادته، فادع الله أن يعينك على تعديل سلوك الآخرين، كما فعل الحبيب المصطفى صلى الله عليه وسلم ((اللهم اغفر ذنبه ؛ وطهر قلبه ، وحصن فرجه)).



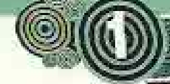
" الفرق بين الكلمة التي تكاد تكون صحيحة والكلمة الصحيحة، هو الفرق بين البق والبرق"

مارك توين



- اختيار العبارات الهيّنة الليّنة السهلة الودودة، والابتعاد عن الشدة والإرهاب والضغوط وفرض الرأي، ((أتحبه لأمك .. أفتحبه لابنتك .. أفتحبه لخالتك .. أفتحبه لعمتك .. أفتحبه لأختك، ولا الناس يحبونه لأمهاتهم، لأخواتهم، لعماتهم، لخالاتهم، لبناتهم))







الأبوة الإيجابية:
قوة المديح

نحن جميعا نحتاج المديح، ونستجيب للتقييم الإيجابي لأدائنا في العمل، ويملؤنا السرور عندما نسمع بعض التشجيع.. والمراهقون يحتاجون إلى المديح أيضا..

المديح يجعلنا جميعا نشعر بالسعادة ويعزز من تقديرنا لذواتنا..

وتقدير الذات هذا يكون له أهمية أكبر لسعادة ابنك المراهق الذي قد يشعر بانعدام الكفاءة والأمان

لين هاجنز- كوبر


5
الباب الخامس
البيئة
الداعمة

رسالة من مراهق

« كلهم يقولون : يجب أن يكون هكذا . . لا ينبغي هنا . . حتى وإن لم يقولوها أجدها ترن في أذني . . لست مختلفا عن غيري من الفتيان . . لكن أحس أن كل شيء أسمعه عبارة عن أوامر ونواه ونصائح وآراء لأشخاص . .

وهذا يجعلني أشعر كأنني حامل دبابيس »

مراهق


1
الفصل الأول
مواصفات
البيئة الداعمة





ما هي البيئة الداعمة..

البيئة الداعمة باختصار هي « مجموعة الظروف الحقيقية التي يعيش فيها الفرد، وتؤثر فيه ويؤثر فيها» والظرف الحقيقي الذي يعيش فيه الفرد لا بد أن يتكون من زمان ومكان وأحداث وأشخاص وأفكار ومواقف ومثيرات واستجابات وردود أفعال...

فكل مكان يتواجد فيه المراهق، ويقدم له الدعم والإسناد، نستطيع أن نطلق عليه بيئة داعمة، سواء أكانت آثار هذا الدعم سلبية أم إيجابية.

البيئة الداعمة نوعان

البيئة الداعمة قد تكون إيجابية بنّاءة،
وقد تكون سلبيّة مدمّرة



ونستطيع أن نميز بين البيئتين من خلال آثارهما على شخصية المراهق وسلوكه وأفكاره.

فالبيئة الداعمة الإيجابية هي التي تساعد المراهق على تكوين صورة إيجابية عن ذاته، وتدفعه إلى تقبل ذاته والرضا به، ثم السعي إلى تطويرها والارتقاء بها.

كذلك

هي البيئة التي تدعم نمو المراهق، وتلبي له الاحتياجات الفطرية الإنسانية الأساسية، كماً ونوعاً، وأيّ بيئة تحطم هذه الصورة أو لا تدعمها، فإنها لا تعدّ بيئة داعمة وإنما بيئة هدامة، أو بيئة قاتلة.







مواصفات البيئة الداعمة التي نريد



1 أولاً بيئة قائمة على الحبّ

إذا أردت أن تغيّر من سلوك ابنك فامنحه الحبَّ الصادق.

إذا أردت أن تؤثّر إيجابياً في حياة ابنك فامنحه مساحة واسعة من قلبك.

إذا أردت أن يحبّك ابنك، فأحبّه أنت من كلّ قلبك .

الحب هو أول ما يحتاجه الأطفال بشكل عام، والمراهق على وجه الخصوص، ولن ننجح في التربية أو نحدث التأثير المطلوب في المراهق، ما لم نمنحه الحب الكافي

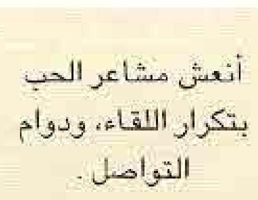


د. مصطفى أبو سعد

" من لا يعبر عن الحبّ لا يحب "

فأول سمة من سمات البيئة الداعمة البنّاءة، أنها بيئة تقوم على الحب والودّ والحنان، لذا فإن أيّ بيئة تقوم على القساوة والشدّة والغلظة في التعامل، وتفتقر للودّ والحبّ، لا تعتبر بيئة داعمة، وإنما قد تكون بيئة محبطة أو قاتلة للنمو الإيجابي لدى المراهق

11 وصفة : الطريق إلى الحب



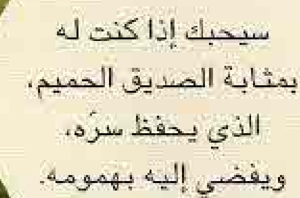
1 أنعش مشاعر الحب بتكرار اللقاء، ودوام التواصل.



2 سيحبك ابنك إذا عبّرت له عن محبتك، فما فائدة حبّ لا يُعبّر عنه.



3 سيحبك إذا كنت القدوة الحسنة له، والمثل الأعلى الذي يقتدي به.



4 سيحبك إذا كنت له بمثابة الصديق الحميم، الذي يحفظ سرّه، ويفضي إليه بهمومه.









5

سيحبك إذا شاورته وحاورته وأخذت برأيه.



6

سيحبك عندما يلمس فرحك بقدومه، وتلهفك لغيابه.



7

سيحبك إذا صفحت عن إساءته، وتفهَّمت خطأه، ومنحته فرصة جديدة.



8

سيحبك عندما يتلفت فيجدك دوماً بجانبه، تسانده وتمنحه الحب والطمأنينة.



9

سيحبك إذا داعبته ومازحته، وشاركته شيئاً من ألعابه وهواياته.



10

سيحبك إذا تذكرت مناسباته التي يحبها.



11

سيحبك إذا شعر بالقرب منك، فلا تبخل عليه بعناق أو قبلة أو مسح على الرأس.







إضاءة

« جاء أعرابي إلى النبي ﷺ فقال: أتقبّلون صبيانكم؟ فما نقبلهم

فقال النبي ﷺ: أوَ أملك لك أن نزع الله من قلبك الرحمة »

رواه البخاري في الأدب المفرد

"إذا انتزعت الحب من العالم، فسيصبح العالم قبراً"

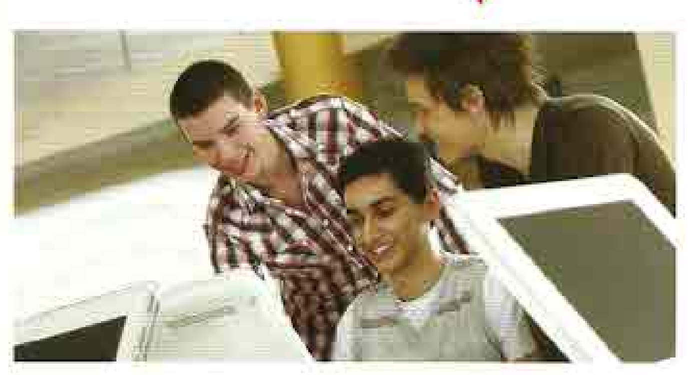
روبرت براونينج

د. مصطفى أبو سعد





2 ثانياً بيئة قائمة على الحوار

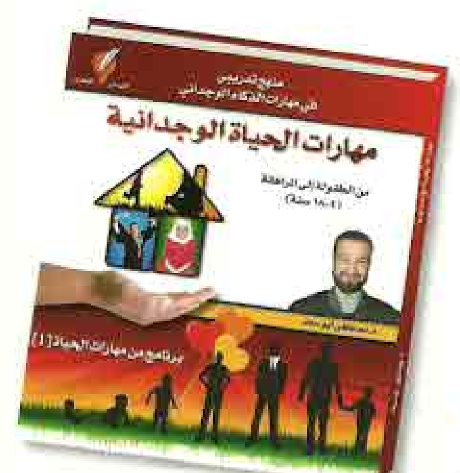


البيئة الداعمة تسمح للمراهق بالتعبير عن مشاعره وأفكاره بطلاقة، وتحاوره فيما تراه خطأ، وكل بيئة (مدرسة أو بيت ..) تقوم فقط على لغة الأوامر والنواهي والمواعظ المجردة، هي بيئة محبطة أو قاتلة أو مدمّرة للنمو الإيجابي لدى المراهق.

ومن المهم أن نشير هنا إلى أننا وإن كنا نذكر بأهمية إفساح المجال للمراهقين للتعبير عن مشاعرهم، والإنصات لهم.

فمن الأهمية بمكان أن نعلّمهم كيفية التعبير عن مشاعرهم، وطرق الإفصاح عن أفكارهم، والسبل السليمة للحوار البنّاء الإيجابي،

لأن المراهق ربما يخطئ في التعبير عنها، أو ينظر إلى الأمور والأحداث من زاوية معينة تتسم بالقصور، فيأتي دور البيئة الداعمة لتعلمه كيفية التعبير الصحيح والدقيق عن الأفكار والمشاعر، وطرق الحكم على الأحداث والأشخاص والمواقف.



(في كتابي «مهارات الحياة الوجدانية» منهج متكامل في التعامل الإيجابي مع المشاعر فهما وتعبيرا وضبطا وتحكما واختيارا... ويمكن الرجوع إليه من خلال حوار يومي لمدة تتراوح بين ٢٠ و٣٠ دقيقة)

إضاءة

قال عُتبة بن أبي سفيانَ لعبد الصَّمد مؤدِّب ولدِه: ليكن أوَّلَ ما تبدأُ به من إصلاحك بَنِيَّ إصْلاحُكَ نَفسَك؛ فإنَّ أعينهم معقودة بعينك، فالحسَنُ عِندهم ما استحسنت، والقبيحُ عندهم ما استقبحت، علِّمْهم كتابَ الله، ولا تُكرِهْهم عليه فيَملُّوه، ولا تتركْهم منه فيهجُروه، ثم روِّهم من الشِّعر أعَفَّه، ومن الحديث أشْرَفَه، ولا تُخْرِجْهم من عِلْمٍ إلى غيره حتّى يُحْكموه، فإنَّ ازدحامَ الكلامِ في السَّمع مَضَلَّةٌ للفهم، وعلِّمْهم سِيَرَ الحكماء، وأخلاقَ الأدباء، وجنِّبْهم محادَثة النساء، وتهدَّدْهم بي وأدِّبْهم دُوني، وكُنْ لهم كالطَّبيب الذي لا يَعجَل بالدَّواء حتى يعرف الداء، ولا تتَّكل على عُذري، فإني قد اتَّكلتُ على كِفايتِك، وزِد في تأديبهم أزدك في برّي إن شاء الله».



د. مصطفى أبو سعد



ثالثاً بيئة تربّي على تحمّل المسؤولية

البيئة الداعمة هي التي تربي المراهق على...

الاستقلالية وتحمل المسؤولية، والاعتماد على النفس منذ الصغر.

ولكن كيف ندربه على الاستقلالية وتحمّل المسؤولية ؟

1 التدريب على الاختيار

عندما نرجع بذاكرتنا إلى أيام مراهقتنا، كم منا من يتذكر أنه اختار بنفسه ثيابه في العيد، أو اختار ألعابه في الصغر؟ ربما قلّة من يزعم أن كان يختار ثيابه وألعابه.

لذا كان أول أمر يجب أن نتبعه في عملية التدريب على الاستقلالية، أن ندع المراهق يتخذ القرارات التي يراها مناسبة فما يخصه، ثم ندفعه لتحمل نتائج هذه القرارات. فمثلاً لو أعطيته مبلغاً من المال، وأنفقه في وقت قصير، فليتحمل نتائج هذا الإسراع في الإنفاق، وآثار عدم التوفير والاقتصاد.

إذن فالبيئة الداعمة الايجابية هي البيئة التي تسمح للمراهق بالاختيار وتدربه على اتخاذ القرار، في بيئة آمنة. ولا تتدخل إلا عندما تلمس أن قرار المراهق خاطئ بنسبة كبيرة، أو أن اختياره قد يجلب له الأذى والضرر.



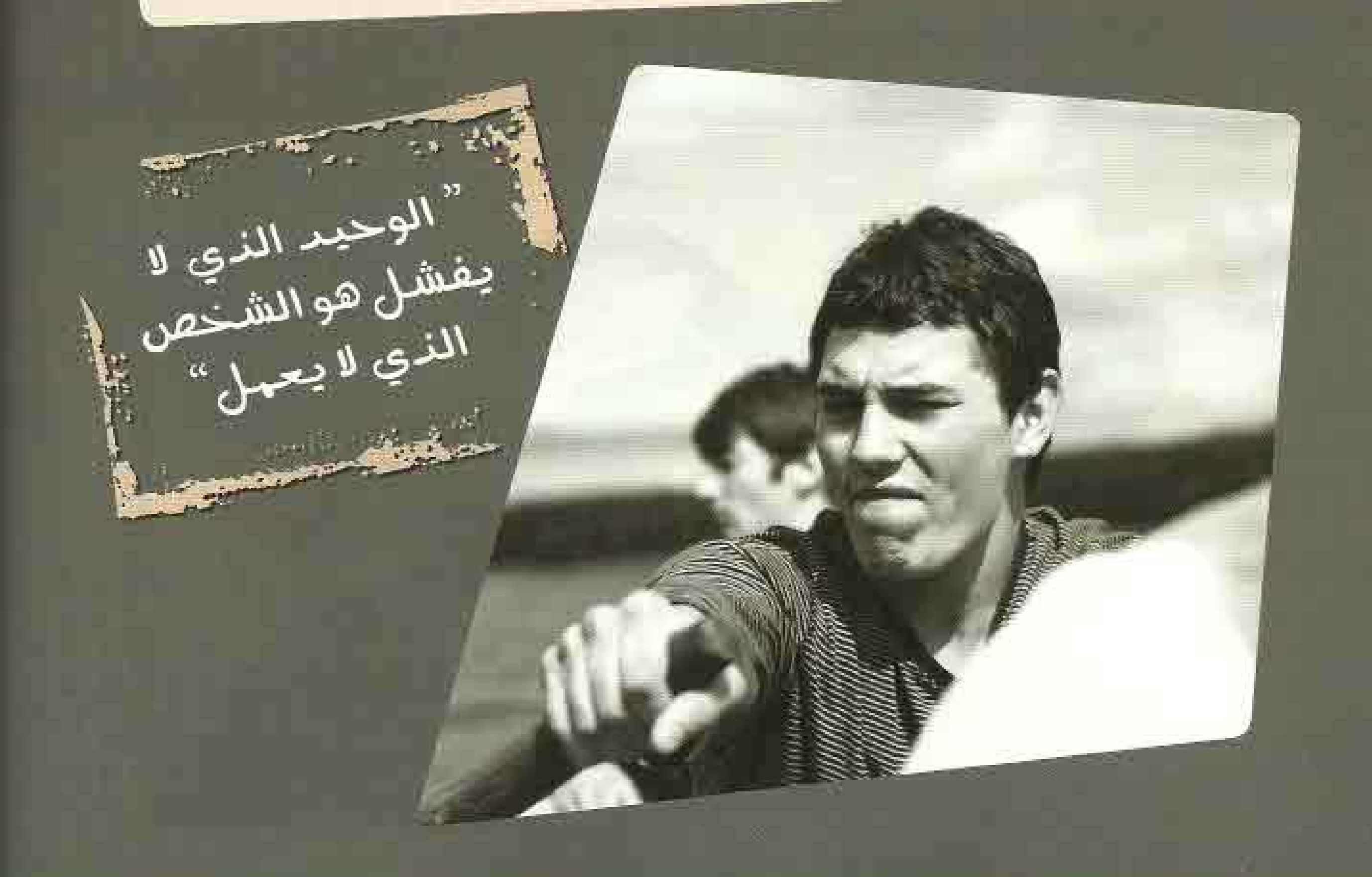
د. مصطفى أبو سعد



2 التربية بالفشل

لولا مرارة الفشل ما عرف الإنسان لذة النجاح

إن من بين أفضل أنواع التربية ،التربية بالفشل، أي أن يتعلم المراهق من أخطائه ومحاولات الوصول للصواب، ومن الأدوار المهمة المناطة بالبيئة الداعمة هي تعليم المراهق إدارة الفشل، بمعنى أن ينظر إلى الفشل على أنه تجارب وخبرات تضاف إلى رصيده، وبذلك تكون ردة فعله تجاه لحظات الفشل في حياته طبيعية وضمن المستوى المتوقع، وبذا نجنبه الإصابة بالإحباط أو الانتكاسات.



د. مصطفى أبو سعد

قصة لا أنساها

قصة

ومن القصص التي لا أنساها في هذا الباب قصة فتاة ولنسمها (سارة) حضرت معي دورة في الذكاء الوجداني، كانت سارة نشيطة وفاعلة ومتفوقة، اعتادت هذه الفتاة أن تكون الأولى دائماً، وفي كافة مراحلها الدراسية (الروضة، الابتدائية والإعدادية والثانوية) حتى دخلت الجامعة ونالت درجة الامتياز في السنة الأولى، ولم تكن مفاجأة أن تكون الأولى على شعبتها الدراسية، وفي السنة الثانية تفوقت عليها إحدى البنات، حصلت سارة على درجة الامتياز، ولكنها لم تكن الأولى على شعبتها بل كان ترتيبها الثاني. هل تتوقع ما الذي حصل لسارة ؟

صُدمت سارة لهذه النتيجة، أغلقت على نفسها باب حجرتها، وأجهشت بالبكاء، وأصيبت بالإحباط الذي تحول إلى اكتئاب حاد ثم عزلة شديدة

و قررت أن تترك الدراسة الجامعية، وبالفعل تركتها وجلست في بيتها سبع سنوات، لا تخرج ولا تقابل أحداً سوى أفراد عائلتها ..



قضت خمس سنوات بين النوم واليقظة بلا أي نشاط على الإطلاق ثم أقنعتها أسرتها بإدخال جهاز التلفاز لغرفتها.. واستطاعت البرامج التي بدأت تتابعها سارة أن تعيد لها الأمل وحب الحياة من جديد... وأخيرا خرجت من كهفها والتحقت بدورة سريعة بالهيئة العامة للتعليم التطبيقي حصلت بعدها على وظيفة عادية.. قالت لي سارة أن صديقاتها ممن كن أقل مستوى يتمتعن بوظائف أفضل ومنهن رئيسات أقسام ومراقبات...





قصة لا أنساها

ثم قالت : لقد أجابت الدورة على حيرة دامت سنين... لماذا فشلت ونجح غيري ممن هن أقل مستوى مني؟!!

كانت سارة تتمتع بذكاء عقلي كبير ولكن كان ينقصها القدرة على التعامل الوجداني...

والدراسات تؤكد أن الناجحين حقا في الحياة هم من يملكون مهارات وقدرات لإدراكية بمعنى وجدانية

دانيال جولمان



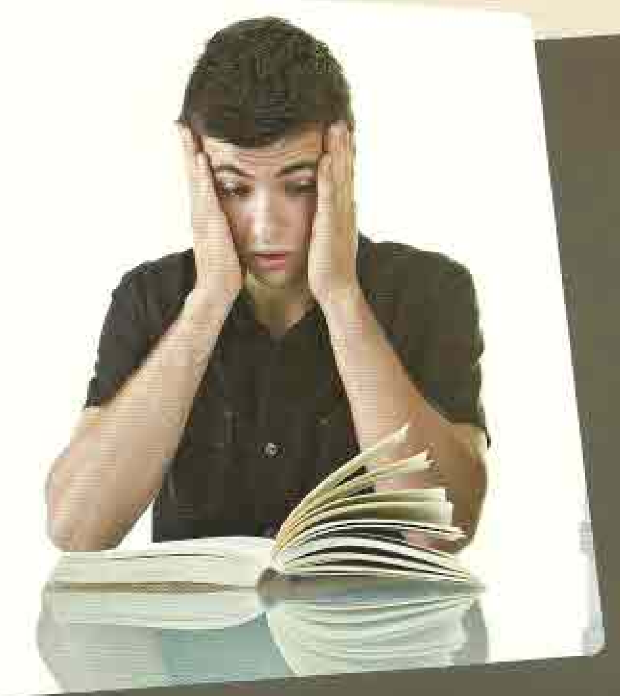
والسبب في كلّ هذا أن «سارة» لم تُهيّأ لأن تكون في المرتبة الثانية، بل اعتادت أن تكون رقم واحد، وفي المقدمة دائماً، السبب أنها لم تتعلم كيفية التعامل مع ما تراه فشلاً، أو تعتبره إخفاقاً.

3 مراجعة الذات

اعتدنا دائماً أن نلقي باللوم -إذا فشلنا- على الآخرين، ونحاول أن نبرر فشلنا بسبب الظروف المحيطة بنا، وقلّة منا من يتربى على مراجعة نفسه، وسؤالها أين قصّرت ؟

وماذا كان يجب أن تفعل ؟

ولعل التربية التي نتلقاها في البيت أو المدرسة تؤسس لمثل هذا السلوك، ومن المشاهد المألوفة في حياتنا، أنك ترى الصبي يتعثر بحجر أو يصطدم بحائط أو كرسي، والسبب واضح وبسيط، الصبي غير منتبه، لكن الأم تقوم على الفور بإنهاض الصبي، ثم تضرب الحجر أو تشتم الحائط، لتمتص غضب أو ألم الصبي، فينشأ الصبي على فكرة (لست أنا السبب)، ويحاول في كل مرة يخفق فيها أو يفشل أن يبحث عن شماعة يلقي عليها باللوم، لذا نجد أن البيئة الداعمة تربي المراهق على مراجعة ذاته، وتحمل مسؤولية تقصيره، وعدم إلقاء اللوم على الظروف أو الآخرين.



وهذا يظهر في طريقة السؤال:

- **أنا لم أجب على أسئلة الامتحان بالشكل المطلوب... أم الامتحان كان صعبا؟!!**
- **أنا لم أستعد كفاية للامتحان... أم المدرس لم يشرح لنا جيدا؟!!**
- **تأخرت عن موعد الطائرة أم فاتتني الطائرة؟!!**



4 لا تفرط في الدلال والحماية

إحاطة المراهق بالدلال الزائد والحماية المبالغ فيها من شأنه أن يشل قدراته على اكتشاف العالم من حوله، ولا تسمح له بتنمية تلك القدرات، ولا باكتساب مهارات حياتية جديدة، ولذلك لا نبالغ في موافقتنا إن قلنا:

(إن الإقلال من حماية الولد أقل خطراً من الإفراط فيها)

إن الإفراط في حماية المراهق من الوقوع في الخطأ أو الإخفاق، يقضي على حب المغامرة والمبادرة لديه، وقد يصيبه بالاتكالية القصوى، والاعتماد الدائم على الغير.

والمراهق قد يفهم الحماية الزائدة على أنها انعدام لثقة الوالدين في إمكاناته وقدراته، وبالمقابل يرى أنه مرفوض من والدين يمنعانه من تحقيق استقلاليته وذاته، والتعبير عن نجاحه في مراحل نموه المتعددة.

لذا كانت البيئة الداعمة الإيجابية هي البيئة التي تؤمن الطمأنينة للمراهق، وتتيح له فرص الاكتشاف، وتسمح له بمحاولة التعرف على هذا العالم الذي يعيش فيه.

وتقف موقف المراقب والموجه الذي يتدخل في حالات الخطر، ومتى أخطأ المراهق فإنه من خطئه يتعلم، ومن بعد عثرته يقوم وينهض، ومن محاولاته الخاطئة يتعلم الصواب.



5 احترم خصوصيات المراهق وحقوقه

هناك عوالم ثلاثة يمر به الإنسان من لحظة خروجه من بطن أمه كجنين، حتى وفاته ودخوله القبر، ولكل عالم قواعده وخصائصه وميزاته ومتطلباته:

- عالم الطفولة.
- عالم المراهق.
- عالم الكبار.

في عالم المراهقة مطلوب منا أن نحترم خصوصيات المراهق وعالمه الخاص، فالمراهق مثلنا نحن الكبار، له أسرار وخفايا وخصوصيات قد لا يحب أن يظهر عليها أحد، فالصواب أن لا نتجسس عليه سواء أكان ذلك بقراءة خطاباته ومذكراته، أو التصنت على مكالماته، أو التطفل عليه.



إن اقتحام خصوصيات المراهق دون إذنه تعني بالنسبة إليه إساءة وتجاوزاً عليه، واعتداءً على حقوقه، فينزع إلى المقاومة الدائمة والعناد والمكابرة، .. مما يترتب عليه ازدياد في المسافة بين عالمه وعالم والديه.



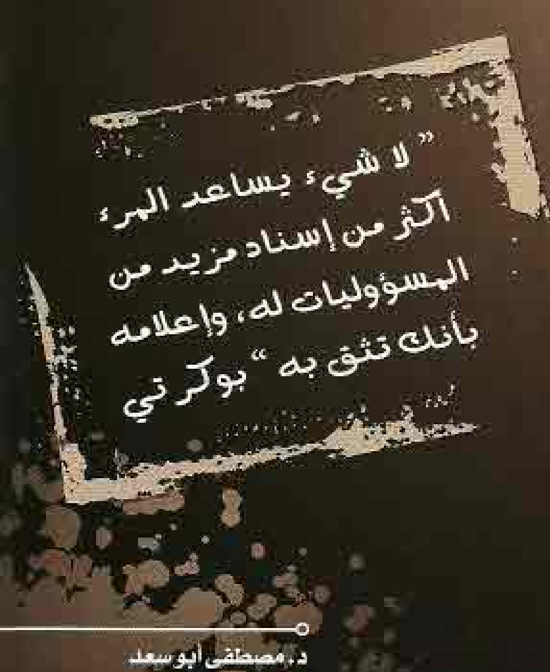
إضاءة

معلوم أن من هدي النبي صلى الله عليه وسلم أن يُبدأ بيمين المجلس في الشراب أو الطعام، والقصة التالية تعلمنا كيف يؤكد النبي عليه الصلاة والسلام على حقوق الآخرين، ولو كانوا أطفالاً في نظرنا، ويعلمنا أن نحترم تلك الحقوق، ولا نهضمها بحجة أنهم صغار.

روى البخاري ومالك في الموطأ واللفظ له، عن سهل بن سعد الأنصاري: أن رسول الله صلى الله عليه وسلم أُتِـي بشراب فشرب منه، وعن يمينه غلام وعـن يساره الأشـيـاخ، فقال للغلام: أتـأذن لي أن أعطي هؤلاء ؟



فقال الغلام: لا والله يا رسول الله، لا أوثر بنصيبي منك أحداً، قال فتله رسول الله صلى الله عليه وسلم في يده (أي وضع الإناء في يد الغلام ليشرب منه).



د. مصطفى أبو سعد

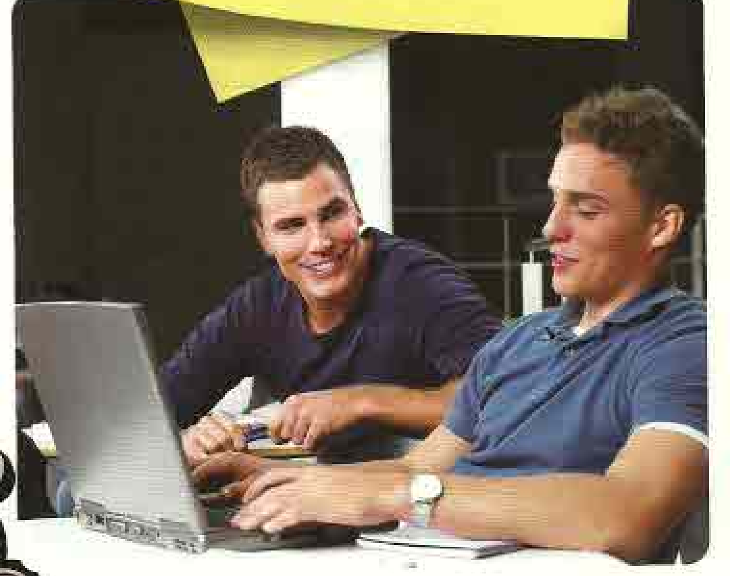
4 رابعاً بيئة تحمي المراهق من الوقوع في المقارنات



بشكل عام المقارنة بين شخصين -علمياً ومنطقيا- سلوك غير صحيح، وغير مقبول، لأنهما عالمين مختلفين، والأصل أن تكون المقارنة بين سلوكين وليس بين شخصين، لأن المقارنة بين مراهقين -من الناحية التربوية- سلبياتها أكثر من الإيجابيات، وأقلها أن تصيب المقارَن الضعيف بالإحباط وتولد لديه شعورا بأنه منبوذ ومرفوض.

لذا كان من مواصفات البيئة الإيجابية الداعمة أنها بيئة تحمي المراهق من الوقوع في المقارنات، أي أن تقارن المراهق بغيره، كأن نقارنه بأخته أو أخيه الأكبر أو ابن الجيران، بطريقة مباشرة أو غير مباشرة، لأن المقارنة بين المراهق وغيره تصيبه بالإحباط، وتشعره بالنقص، وأن المطلوب منه أن يتخلى عن ذاته، ويكون صورة طبق الأصل عن فلان، أو نسخة إضافية من أخيه الأكبر.

وفي أحسن الأحوال قد تدفع المقارنة إلى المنافسة بين المراهق وغيره، والمنافسة -من وجهة نظري- ليست بيئة داعمة، بل إنها تهدر الطاقات وتضعف المعنويات.



ولو تتبعنا وجوه المنافسة الموجودة في ديننا، لوجدنا أنها منافسة في الخير والفضيلة وليس المنافسة مع الآخرين. فإذا أردت أن تتخيل فكرة المنافسة فتخيل خطة النهاية أو نقطة وصول تريد أن تنتهي إليها، كأن تحفظ القرآن الكريم، المنافسة الصحيحة أن تجتهد لبلوغ النقطة التي حددتها، بغض النظر عمن يسير على يمينك أو شمالك، أو من يتقدم عليك أو يتأخر عنك.



المنافسة بين أبي بكر وعمر

قصة

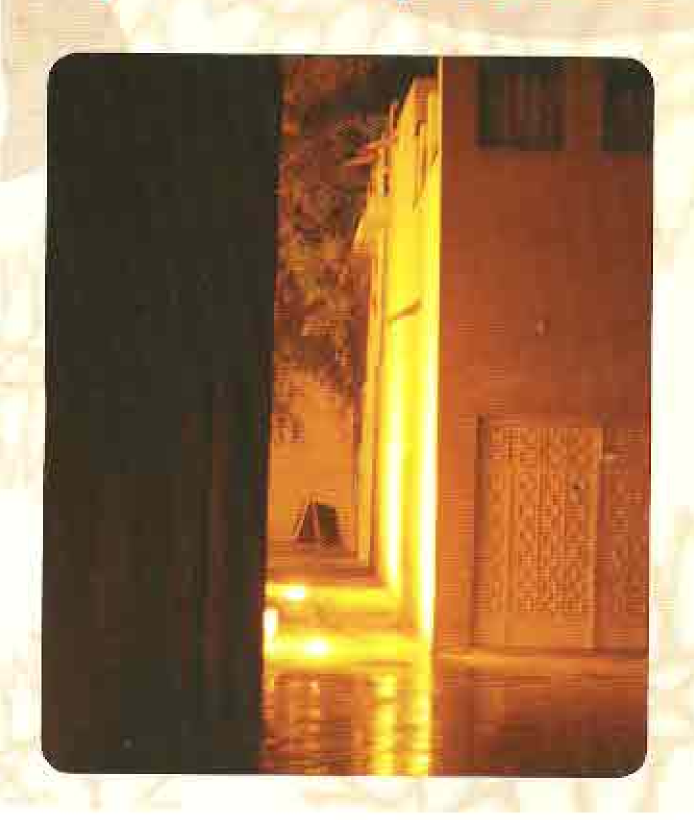
د. مصطفى أبو سعد

ومن أكثر قصص المنافسة شهرة في تاريخنا الإسلامي، المنافسة التي كانت بين عمر وأبي بكر رضي الله عنهما والواقع الصحيح أنها كانت لدى عمر بن الخطاب رضي الله عنه فقط أما أبوبكر رضي الله عنه فلم يكن ينافس أحدا.

فعن زيد بن أسلم عن أبيه قال سمعت عمر بن الخطاب قال: « أمر رسول الله ﷺ أن نتصدق ووافى ذلك مالاً عندي، فقلت: اليوم أسبق أبا بكر إن سبقته يوماً، فجئت بنصف مالي.

فقال رسول الله ﷺ: (ما أبقيت لأهلك؟ قلت مثله، ثم أتى أبو بكر بكل ما عنده، فقال له رسول الله ﷺ: ما أبقيت لأهلك؟ قال أبقيت لهم الله ورسوله قلت: لا أسبقك إلى شيء أبداً " رواه الترمذي

وأخرج ابن عساكر عن أبي صالح الغفاري: أن عمر بن الخطاب كان يتعهد عجوزا كبيرة عمياء في بعض حواشي المدينة من الليل فيسقي لها و يقوم بأمرها فكان إذا جاءها وجد غيره قد سبقه إليها فأصلح ما أرادت فجاءها غير مرة كيلا يسبق إليها فرصده عمر فإذا هو بأبي بكر الذي يأتيها وهو يومئذ خليفة. فقال عمر: أنت هو لعمري».



والمتابع لقصص المنافسة تلك، يرى أن عمر رضي الله عنه لم يسبق أبا بكر في فعل الخيرات، ولو لمرة واحدة، لأن عمر ﷺ كان ينافس أبا بكر ﷺ، أما أبو بكر ﷺ، فلم يكن ينافس أحداً، بل كان يجاهد نفسه.

د. مصطفى أبو سعد

5 خامساً بيئة تجتنب الانتقاد



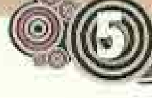
الانتقاد ليس أسلوباً تربوياً بل مدمرا لا سيما أمام الناس، والكثير منا لا يفرق بين نقد الشخص، وإصلاح السلوك، وغالباً ما نتوجه بالنقد لذات الشخص، وليس لما يبدر عنه من تصرفات، لذا كان من مواصفات البيئة الإيجابية الداعمة أنها بيئة تجتنب الانتقاد، وإذا كان لا بد من توجيه المراهق، فننصح أن يجري ذلك بإشارة سريعة، لا تتجاوز الدقيقة الواحدة، وبلغة واضحة، وأن يكون مدحا موجها لا نقدا مدمرا أمام الآخرين.

وتجدر الإشارة هنا إلى بعض النصائح المجرّبة والمتعلقة بالتدخل والتوجيه:

نوع السلوك وطبيعته وتكراره، هو الذي يحدد كيفية التدخل، ومتى يكون التدخل، فبعض السلوكيات يمكن تأجيل الحديث فيها، وبعضها لا يمكن السكوت عنه أو تأجيله، كأن يتصرف أحد الأخوة تصرفا سلبياً أو سيئاً أمام أخوته الصغار، وسكوت الوالدين عن هذا السلوك قد يشعر الصغار بموافقة الأهل عليه، أو أنه صواب، فيقلدونه في خطأه.











قبل البدء بالحوار مع المراهق، ينبغي بناء علاقة إيجابية معه، علاقة قائمة على الحب والمصداقية، والرغبة الصادقة في نفع المراهق، وجلب المصلحة له.

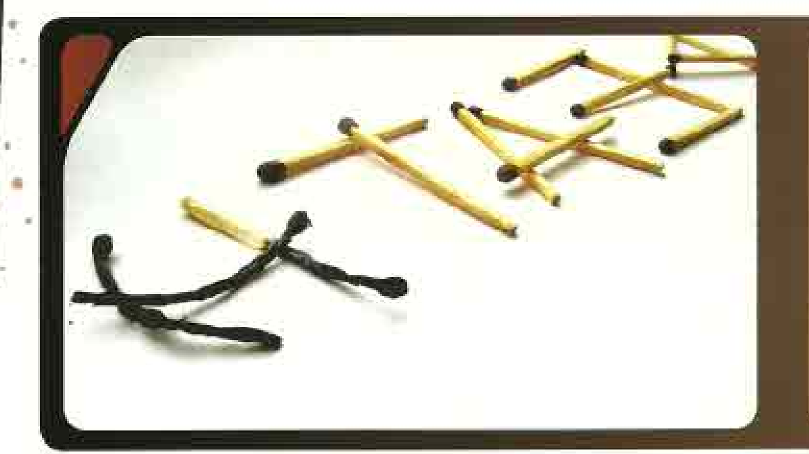
يفضل أن نحاوره على انفراد، ونبدأ الحوار بالتركيز على الإيجابيات التي يتمتع بها المراهق، مع إعطائه فرصة للتعبير عن وجهة نظره، لأن المطلوب التغيير وليس تثبيت الخطأ.



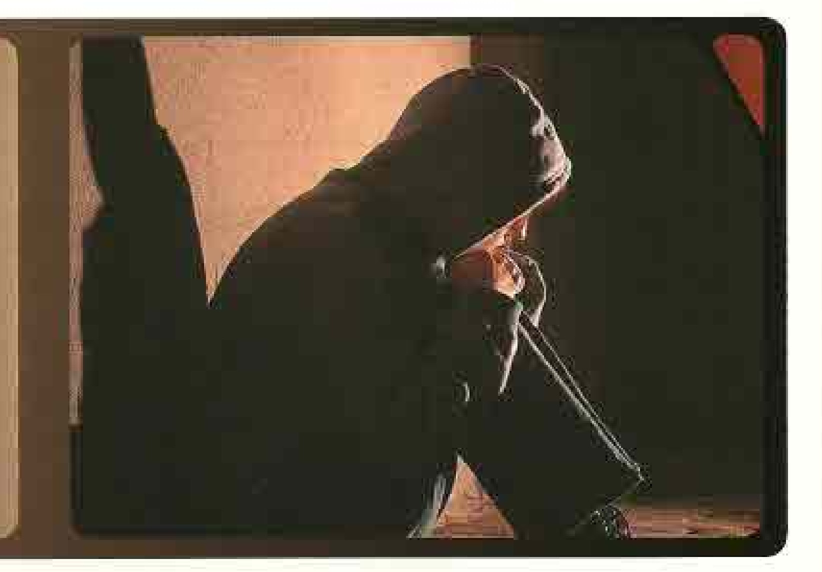


لا تتدخل أبداً وأنت في حالة توتر وغضب، أو عصبية واستنفار، مهما كان نوع السلوك، وأينما كان مكانه، لأن التوتر والعصبية سيزيدان الأمر سوءاً، وربما يلجأ الأب إلى الضرب والإهانة والتحقير، فتكون ردود فعل المراهق سلبية، إما بالإصرار على الفعل، أو تبريره، أو الهروب من المنزل، أو محاولة إيذاء نفسه.

د. مصطفى أبو سعد



لا تجمع أخطاء المراهق وتحصيها عليه، لأن تعرض المراهق بصورة دائمة ومستمرة للنقد، والتربص له أثناء كل حركة تصدر منه، أو كلمة يتفوه بها، يولِّد لديه إحساساً بأنه مرفوض وتصيبه بالإحباط، وخيبة الأمل.



كثرة الانتقاد والترصد قد تنزع من المراهق الثقة بقدراته وإمكاناته، وقد ينتج عن هذا الوضع خوف دائم من القيام بأي عمل أمام الآخرين، مما يساهم في قتل روح المبادرة والتلقائية.. ولذلك ليكن حوارنا إيجابياً مع الأبناء، وليتخذ التوجيه طابع الدعم الطيب، وبالتي هي أحسن، وليكن في حالة الضرورة.

" التغافل عن بعض الأمور تعاقل وثلثي العقل "



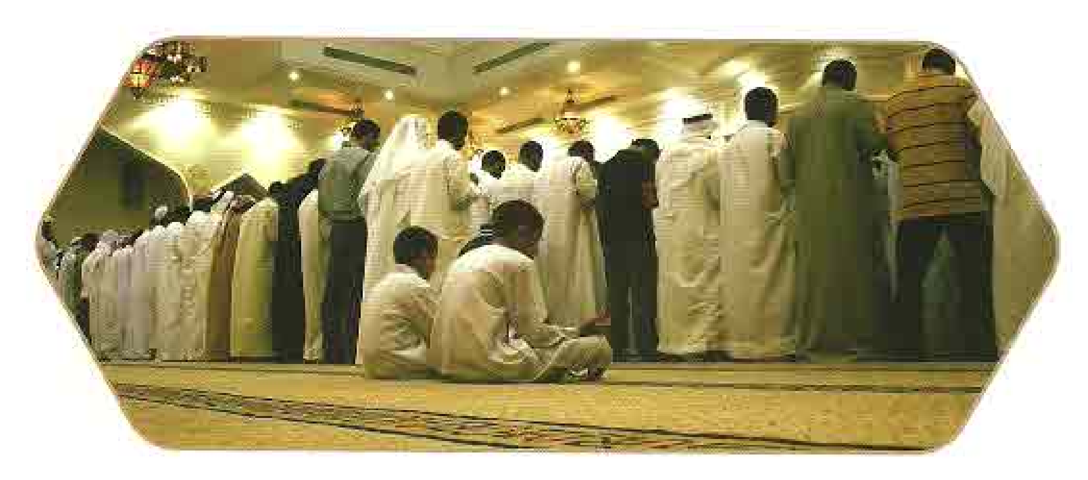


د. مصطفى أبو سعد



مع الحبيب المصطفى ﷺ

كان النبي ﷺ يستخدم لغة العموم إذا ما أراد أن يصحح مفهوماً عند الصحابة، أو يعدّل سلوكاً، أو يضيف جديداً إلى حياتهم، تقول عائشة رضي الله عنها: صنع النبي ﷺ شيئاً ترخّص فيه، وتنزه عنه قوم، فبلغ ذلك النبي ﷺ فحمد الله ثم قال: «ما بال أقوام يتنزهون عن الشيء أصنعه، فوالله إني أعلمهم بالله، وأشدهم له خشية» رواه البخاري





ولما أراد النبي ﷺ أن يوجه عبد الله بن عمرو ابن العاص رضي الله عنهما لتركه قيام الليل، قال له: «يا عبد الله لا تكن مثل فلان كان يقوم الليل فترك قيام الليل» رواه البخاري.

د. مصطفى أبو سعد

إمام يشتمني ويشتم المصلين يوم الجمعة

أثناء خطبة الجمعة قال الخطيب رافعاً صوته:

«أصبحنا كالبهائم .... نأكل ونشرب وننام .... والأسحار تئن من قلة الساجدين»

قارن بين أسلوب الخطيب وأسلوب سيد البشر



علم الرسول ﷺ أن عبدالله ابن عمر ﵄ لا يصلي بالليل.. فكيف تصحه؟

مالي أراك يا ابن عمر أصبحت كالبهيمة تأكل وتشرب وتنام و لا تصلي بالليل ؟. ✗

أم

(نعم العبد عبدالله بن عمر لو كان يصلي بالليل....) ✓





وعن معاذ بن جبل: أن رسول الله ﷺ أخذ بيده وقال " يا معاذ والله إني لأحبك، والله إني لأحبك، فقال: أوصيك يا معاذ لا تدعن في دبر كل صلاة أن تقول: اللهم أعني على ذكرك وشكرك وحسن عبادتك " رواه أبو داود








6 سادساً بيئة التوقعات فيها إيجابية

التوقعات تشمل كل ما نتوقع صدوره من الآخرين أو من أنفسنا، وأساس التوقعات هو ما نعتقده عن أنفسنا أو غيرنا.



للعلم: هناك الالاف من المراهقين يعيشون في تعاسة، بسبب توقعاتهم السلبية عن أنفسهم، أو بسبب توقعات الآخرين عنهم.

فالبيئة الإيجابية هي التي تكون التوقعات فيها إيجابية، فتخبر المراهق أنها تتوقع منه السلوك الحسن القويم، وتخبره بأنها على ثقة بأنه يستطيع القيام بشيء محدد، وتخبره كذلك بأن لديه قدرات وإمكانات لو أحسن استعمالها لبلغ النجاح الذي يريد .. وهكذا، بيئة في النهاية تبعث بالرسائل الإيجابية.

فمثلاً لو كان لدى الابن اختبار في مادة معينة، هنا يأتي دور الآباء والأمهات في بث التوقع الإيجابي الداعم للمراهق، فيقول الأب مثلاً: أتوقع أن يكون الاختبار سهلاً جداً، وتقول الأم: أتوقع أن مثلك سينجز الاختبار في وقت قصير، ثم يذكرانه بنجاحاته في السنوات السابقة، ويذكرانه بتفوقه في بعض المواد، وهكذا.. مما يرفع من معنويات المراهق.

بقي أن نقول: إن توقعاتنا الإيجابية عن المراهق، يجب أن تكون في حدود قدراته وخبراته، فنبتعد عن التوقعات التي تتصف بالكمال، أو التوقعات التي لا تخص إلا من هو أكبر سناً، وأوعى عقلاً.











سابعاً بيئة تربي من خلال المواقف الحياتية

البيئة الإيجابية الداعمة هي البيئة التي يقلُّ فيها الكلام الوعظي، وتكثر فيه التربية الموقفية، أي التربية من خلال المواقف الحياتية، حيث يتم وضع المراهق في مواقف تعليمية، ثم متابعته في كيفية التعامل والتصرف مع تلك المواقف.

مع الحبيب المصطفى ﷺ

قصة

يقول عمر بن أبي سلمة: كنت غلاماً في حجر رسول الله ﷺ، وكانت يدي تطيش في الصحفة فقال لي رسول الله ﷺ: "يا غلام سم الله وكل بيمينك وكل مما يليك" فما زالت تلك طعمتي بعد. رواه البخاري.

والآن اقرأ معي شرح مفردات هذا الحديث، لترى روعة أسلوب النبي ﷺ في التربية والتوجيه وبناء البيئة الداعمة.

كنت غلاماً: أي صبياً دون البلوغ.

حجر النبي ﷺ: أي في تربيته وتحت رعايته.

تطيش في الصحفة: أي أحركها في جوانب القصعة لألتقط الطعام، لذا المربي الناجح هو الذي يراقب عن كثب سلوك من يربي.

سم الله: أي قل بسم الله الرحمن الرحيم عند بدء الأكل. لم يعنفه بل أرشده للصواب بسرعة واختصار.

مما يليك: أي من الجانب الذي يقرب منك من الطعام.

تطيش في الصحفة: هذا الأسلوب أثر في ابن أبي سلمة بقية حياته حتى قال: "فما زالت تلك طعمتي بعد" أي فما زالت تلك صفة أكلي وطريقتي فيه.

تذكر...

حدث أولادك بما يدركونه بحواسهم الخمس...

لم يقل النبي صلى الله عليه وسلم للصبي: تأدب بآداب الأكل أو احترم..... وإنما قال له كلمات تدرك معانيها جميعا وغير قابلة للتأويل...

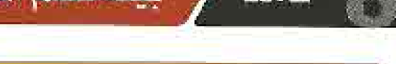









8 ثامناً بيئة تعلّم المهارات الحياتية



المهارات الحياتية باختصار هي:

الطريقة التي يدير بها المراهق حياته، والأسلوب الذي يطوّر به ذاته.

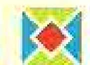
ولا نبالغ إن قلنا إن تعليم المهارات الحياتية غائب عن بيوتنا، وتفتقر إليه مؤسساتنا التربوية، لذا كانت البيئة الداعمة، والبيئة الإيجابية التربوية، هي البيئة التي تعلّم المراهق كيف يعيش حياته، لأن التربية في نهاية المطاف هي الإعداد للحياة.

ومن أهم المهارات الحياتية التي يجب أن يتعلمها المراهق (كأمثلة فقط):

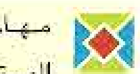

فهم الذات وإدارتها وتطويرها: (من أنا، خصائصي، احتياجاتي، أهدافي في الحياة، طموحاتي، قدراتي، قيمي، حقوقي وواجباتي، الثقة بالنفس، تقدير الذات، بناء الذات، أنا وأسرتي، أنا ومجتمعي).

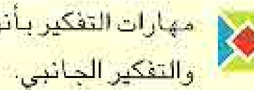

مهارات التواصل مع الناس والحوار والنقاش والتعبير عن الذات.


مهارات العمل الجماعي والعمل في فريق واحد.


مهارة التعامل مع الاختلاف والتنوع.


مهارة حل المشكلات واتخاذ القرارات المبنية على المعلومات.


مهارة التخطيط للحياة، وكيفية التفكير في المستقبل.


مهارات التفكير بأنواعه، خاصة التفكير الإبداعي، والتفكير الجانبي.


مهارة الوصول إلى المعرفة والمعلومات والتعامل الإيجابي معها.

إضاءة



الحرص العمل والإنجاز وإدارة الوقت كانت من وصايا النبي صلى الله عليه وسلم لأمته، والإنجاز حتى آخر لحظة في الحياة مهارة كان النبي عليه الصلاة والسلام يدعو إلى تفعيلها في حياتنا، وتخيل معي هذا المشهد، عندما تقوم الساعة ويتدافع الناس ويتراكضون، ويخاف العاصون، والكل يسأل عما يجري، وفي وسط هذه الأجواء المشحونة بالخوف والكرب، ترى رجلاً مطمئناً ساكناً بيده نخلة صغيرة يحاول زرعها في أرضه، ترى بماذا ستصف هذا الرجل ؟

وبغض النظر عن موقفنا ورأينا في هذا الرجل، يكفينا أن النبي عليه الصلاة والسلام يدعوه إلى العمل والإنجاز واستغلال الوقت حتى آخر لحظة، حتى وإن كانت القيامة ستقوم ((إن قامت الساعة وبيد أحدكم فسيلة فإن استطاع أن لا يقوم حتى يغرسها فليفعل)) رواه أحمد

" المهارات الحياتية تسهم في بناء شخصية المراهق من الطفولة إلى المراهقة بناء إيجابياً واقعياً "

د. مصطفى أبو سعد



9 تاسعاً بيئة تشجِّع المراهق على أن يكون هو

ابتلينا بنمط من التربية يجعل المراهق لا يتقبل ذاته، بل ويسعى إلى تغيير شخصيته، وحتى تغيير شكله إذا تطلب الأمر، ليكون مقبولاً أكثر في بيئته ومجتمعه



وهذا ما نراه كثيراً في عالم الفتيات المراهقات، التي عندما تبلغ إحداهن سناً معينة، تبدأ تفكر كيف ألا تكون هي هي، وتبدأ تحلم بأن يكون شكلها كالفنانة الفلانية، وربما تخضع نفسها وجسدها لعمليات جراحية متكررة، علّها تظفر بذاك الشكل، الذي سيحقق لها الرضا الذاتي.

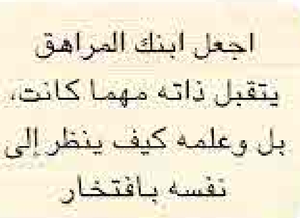
الخطأ

في هذا النمط التربوي أنه قائم على الشعور بالدونية والنقص، وعدم تقبّل الذات، وهذا أمر خطير لا يدعم المراهق إيجابياً .

د. مصطفى أبو سعد



3 خطوات لبناء تقدير ذاتي لدى ابنك



1 اجعل ابنك المراهق يتقبل ذاته مهما كانت، بل وعلمه كيف ينظر إلى نفسه بافتخار

ثم احرص على الارتقاء بشخصيته، وتطوير نفسه بالأساليب والطرق المناسبة.(راجع قصة «ابني دب» في كتابي : «الأطفال المزعجون» «ومهارات الحياة الوجدانية»)



2 ساهم في بناء الصورة الإيجابية التي يحملها المراهق عن نفسه

الصورة الإيجابية الواقعية، البعيدة عن المثالية الحالمة.





3 تقبل شخصية المراهق كما هي

دون أن تطلب الانسلاخ من شخصيته، وتقمص شخصية أخرى ترى أنها الأفضل.

" إن هويتك ليس فيما تفعل، ولا فيما تحتل من منصب، ولا فيما تشعر من مشاعر، ولا فيما تفكر من أفكار، بل هويتك هي نفسك (ذاتك) "

هيثر سامرز





10 عاشراً مواصفات أخرى

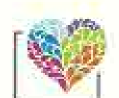




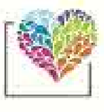
بيئة تتيح الفرصة للتعبير عن الذات والمشاعر والأفكار بطلاقة وحرية.



بيئة فيها حوار وإجابة على الأسئلة التي تهم المراهقين.



بيئة تتسم بالتسامح والحب والاحترام المتبادل، وفيها تواصل دائم بين الآباء والأبناء.



بيئة تمنح المراهقين الثقة بهم وبقدراتهم، وتحترم تطلعاتهم وخصوصياتهم.



بيئة توفر للمراهقين الحرية المسؤولة والمنضبطة.



بيئة خالية من السخرية والاستهزاء من المراهقين، بل فيها التعزيز رغم الإخفاقات المتتالية.



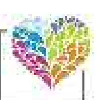
بيئة يتفهم فيها الكبار احتياجات المراهقين المختلفة.



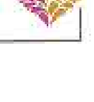
بيئة لا يتعرض فيها المراهقون لأي شكل من أشكال العقوبة القاسية، أو الإساءة العنيفة.



بيئة عادلة ليس فيها تمييز بين المراهقين، أو بين الذكر والأنثى.



بيئة تهتم بالتثقيف الديني.





بيئة تؤمن للمراهقين الحماية من الفساد الاجتماعي والانحلال الأخلاقي.




2
الفصل الثاني
متى يحتاج
المراهق إلى المساعدة؟



وبالرغم من تهيئتنا للبيئة الإيجابية الداعمة لنمو المراهق، وبالرغم من دعوتنا لتجنب كافة أشكال الصدام مع المراهق، إلا أن المراهق يبقى فرداً بحاجة للخبرة، قليل التجربة، وهذا يدفعنا إلى أن نتدخل أحياناً وفي بعض الحالات لمساعدته، وتقديم العون والدعم له، وإذا تركناه يقود حياته دون تدخل منا، فلربما تكون النتائج كارثية ومدمّرة

د. مصطفى أبو سعد

فما هي الحالات التي ينبغي على الكبار أن يتدخلوا فيها لمساعدة المراهق ..

ومــن الــذي يتدخل أولاً

ثــم كـيـف نتدخل لمساعدة المراهق ؟

متى نتدخل لمساعدة المراهق





نتدخل عند ظهور أحد المظاهر الآتية



العزلة المبالغ فيها

العزلة تعني الاختلاء بالنفس، والجلوس وحيداً، والانطواء على الذات، واختيار عدم مخالطة الآخرين، واختيار الأماكن التي يقلّ فيها الناس.

هناك نوعان من العزلة ينبغي أن نفرق بينهما:

عزلة طبيعية

وهي أن يختلي المراهق بنفسه بين فترة وأخرى، قد ينعزل في غرفته، أو يجلس تحت شجرة وحيداً، لفترات قصيرة ومتقطعة.



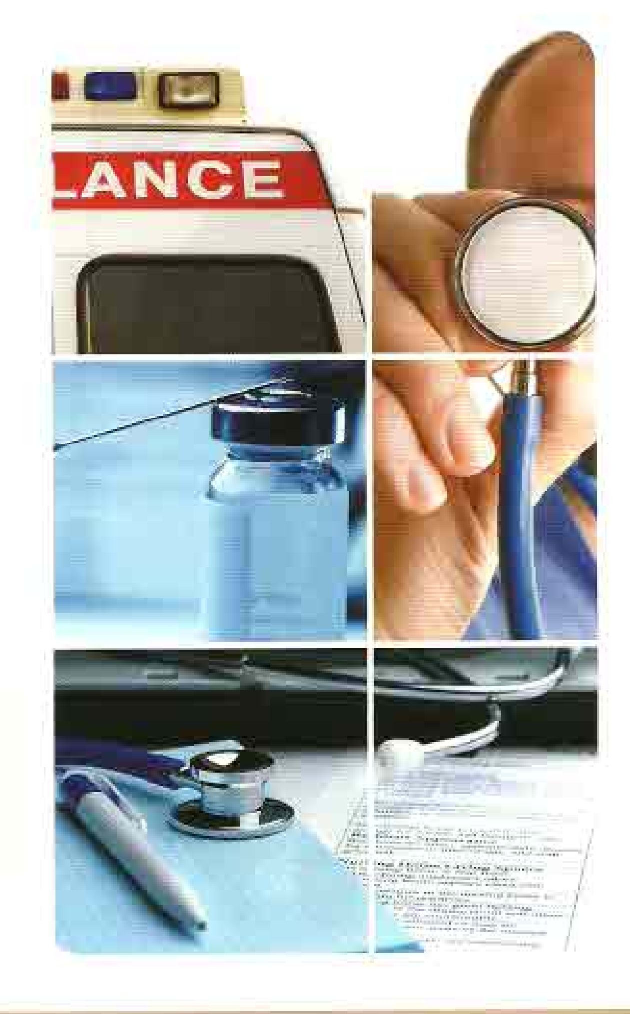
وتعتبر هذه العزلة طبيعية لأنها تعبر عن حاجة نمائية عند المراهق، فلا خوف من اختلاء المراهق بنفسه، وفي مثل هذه الحالة نوصي بترك أبنائنا في عزلتهم، وأن لا نقحم أنفسنا فيها، لأنهم يميلون في هذه المرحلة إلى الخلوة مع الذات.

عزلة مرضية

وهي تشبه النوع الأول إلا أنها عزلة مبالغ فيها، وأهم أعراضها طول الوقت، كأن يمكث المراهق ليوم وليلة منعزلاً في غرفته، ويكون كثير الصمت، قليل الطعام، وإذا تحدث مع الآخرين نطق بكلمات قليلة، وعندما نلاحظ أنه لم يعد يخرج مع رفاقه كعادته.



هذه مؤشرات ترشدنا إلى أن عزلة المراهق ليست طبيعية، وأنه يحتاج منا أن نساعده.









الحزن والقلق والتوتر

وقبل أن نتدخل عند ملاحظتنا إحدى هذه الحالات يجب علينا أن نفهم وندرس كل حالة بشكل جيد، لنستطيع إيجاد الحلول العملية والإيجابية من تدخلنا.

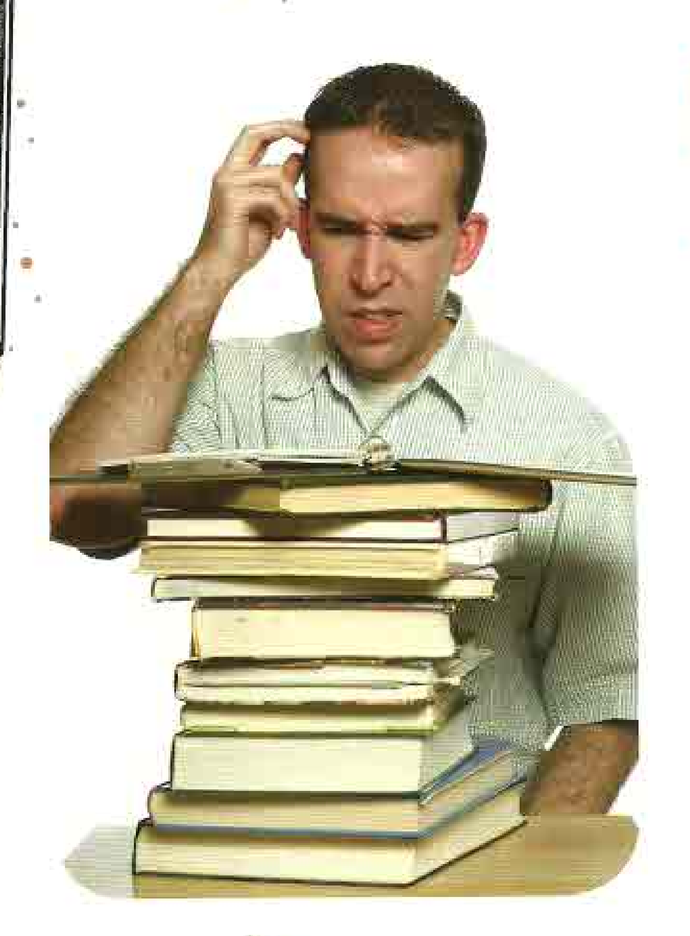
الحزن

شعور سلبي يتراكم ليصل إلى الكآبة ، ويكون في الغالب نتيجة حدث معين في الحياة أو مجموعة أحداث من فقدان عزيز أو خسارة مالية، أو مرض، أو وضع اجتماعي غير مناسب، وغيرها من الأسباب التي تؤدي إلى تكوين الحزن لدى الإنسان



وهو أمر طبيعي يعتري كل إنسان، إذا كان عابرا سرعان ما يتخلص منه الفرد. لكن إذا تراكم واستمر وتحول إلى شعور أسوأ من الاكتئاب أصبح بحاجة لعلاج ومساعدة وجدانية.

د. مصطفى أبو سعد



القلق

حالة من الشعور بعدم الارتياح والاضطراب والهم المتعلق بحوادث المستقبل، ويتضمن شعوراً بالضيق، وانشغال الفكر، وترقب الشر، وعدم الارتياح حيال ألم أو مشكلة متوقعة أو وشيكة الوقوع.

فعندما نلحظ حزناً مستمراً، أو قلقاً مستمراً، أو توتراً مستمراً، فهذه مؤشرات توجب علينا أن نتدخل لمساعدة المراهق.

" التوتر قد يؤثر على المستوى البدني أو الذهني أو الوجداني للمراهق " فيرا بيفر

التوتر

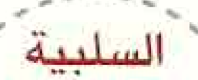
تعاظم الضغط النفسي وتراكمه إلى حدّ يمنع من الاسترخاء، ويحرم من النوم، ويشلّ القدرة على التفكير، وقد يمنع من تناول الطعام أو الاستمتاع بنزهة أو جلسة مع عائلة أو صديق.



3

التشاؤم والسلبية

عندما نلحظ التشاؤم والسلبية في عبارات المراهق وتصرفاته، فهذا يدفعنا إلى التدخل سريعاً لإنقاذه مما هو فيه.



السلبية

هي طريقة تقود حياة المراهق، السلبية تعني أن تركز على الفشل والإخفاق بدلاً من النجاح والإنجاز، السلبية تعني أن تسيء الظن بنفسك وقدراتك، وتديم اللوم لها، السلبية تعني أن تظل تعيش في دائرة الشك في الآخرين، وأن لا تتعاون معهم.



فعندما يبدأ يصف المراهق يصف نفسه بألفاظ سلبية، كأن يقول أنا إنسان فاشل في حياتي، أنا لا أستحق الحياة، أنا سبب شقاء من حولي، أو يكثر من تأنيب ضميره، أو تزداد لديه مشاعر الإحباط ونوبات الغضب، فهذه كلها إيحاءات سلبية، قد تتحول إلى أمراض نفسية أو جسدية.

د. مصطفى أبو سعد

قد تظهر على شكل أعراض مختلفة أهمها:



عين الذبابة التي لا ترى إلا السلبيات والنقد والتحبيط.

مقاومة التغيير الإيجابي بحجة أنه يعرف النتيجة سلفاً.

فقدان الفعالية تجاه المشكلات التي تواجهه، بل ولا يسعى في حلها.

شخص لا يتقن إلا فن التذمر والتأفف والشكوى فقط.









4

انخفاض مفاجئ في الأداء المدرسي

يقضي المراهق أغلب سنواته الأولى على مقاعد الدراسة، وتستهلك المدرسة وأنشطتها الصفية واللاصفية الجزء الأكبر من وقته، ويكون التفوق الدراسي بمثابة تحدٍ للمراهق، ونلحظ ذلك من خلال فترة الامتحانات وما يصحبها من قلق وتوتر، حتى إن الأهل يُشعرون المراهق بأن التفوق والتحصيل الدراسي أهم شيء في هذه المرحلة، بل ويهتمون بالجانب الدراسي أكثر من غيره .

الدراسة وطلب العلم متعة تنتهي بالنجاح الدائم في كل جوانب الحياة.

والأصل

أن تكون الدراسة ممتعة بالنسبة للمراهق، لأنها طريق النجاح، ولا أبالغ إن قلت إنها من أمتع لحظات الحياة، ولا يعرف متعتها إلا من مرّ بها والتحق بغيرها،متعة التعلم لا تضاهيها متعة في الحياة وخصوصا لو ارتبطت عند صاحبها بالعبادة، فطالب العلم عابد لله.



لكن



عندما يكون المراهق متفوقاً دراسياً، ومتميزاً في التحصيل الدراسي، ومتقدماً على أمثاله، ثم فجأة ينخفض أداؤه المدرسي، ويهبط من التميز إلى الضعف، عندها يجب أن نتدخل لتقديم المساعدة ومعرفة الأسباب.

د. مصطفى أبو سعد

5

فقدان المتعة بشكل عام

البحث عمّا يروّح النفس حاجة إنسانية، والمراهق السويّ عادة ما يقتطع جزءاً من وقته لممارسة ما يهواه ويحبه من ألعاب وهوايات

كما نجد أن المراهق يميل إلى ممارسة لعبة معينة أو أكثر دون غيرها.

لماذا ...؟

لأن هذه اللعبة أو تلك الهواية تحقق له المتعة، وهذا ما يلحظه الآباء عندما يراقبون أبناءهم وهم يلعبون، أو يشاركونهم اللّعب.

لكن في بعض الحالات

تزول الرغبة في اللّعب من نفس المراهق، ويفقد المتعة بشكل عام، وتظهر بشكل واضح أثناء ممارسته لهواياته وألعابه المفضّلة، أو الخروج مع أصحابه، و تظهر عليه مشاعر الملل والضجر، وعدم الاستمتاع بالجلوس مع العائلة، أو عدم استمتاعه بخصوصياته وأشيائه التي يملكها.

فإذا شعرنا أن المراهق بدأ يفقد المتعة في فعل الأشياء التي يحبها خاصة الهوايات، فهذا مؤشر آخر يدفعنا للتدخل.





الإدمان

متى لاحظنا أن المراهق مدمن على شيء، ولا يستطيع الإقلاع عنه أو تركه، عندها يجب أن نتدخل لمساعدة المراهق.



الإدمان هو

الدوام على الشيء، والمواظبة عليه، وعدم الإقلاع عنه، أو قلة الصبر عند تركه»، ولا يشترط في الإدمان أن يكون على شيء سلبي أو خطأ أو حرام، بل قد يكون على أمر مباح شرحاً.

فمثلاً
قد يدمن المراهق على الدخول إلى الانترنت، أو قد يدمن مشاهدة التلفاز، أو ممارسة ألعاب معينة خاصة الألعاب الالكترونية، أو قد يدمن على حب سماع الأغاني والموسيقى، وقد يتعلق ببعض النجوم والشخصيات المشهورة تعلقاً يدفعه إلى تقليدهم ومحاكاتهم.

" الإدمان على شيء يحرم المراهق من عالم جميل يسكن خارج غرفته "

7

التخلّي عن الأصدقاء

عندما نلحظ أنه قد ترك أحد أصدقائه، وتخلّى عنه دون مسوغ أو مبرر، يجب أن ندرك أن المراهق يمر بمرحلة غير طبيعية تتطلب منا التدخل.

الصداقة — الصحبة — الشلّة

كلمات لا تكاد تخلو منها حياة مراهق، لأن الانتماء إلى جماعة أصدقاء يعتبر حاجة نمائية أساسية للإنسان، وتتأكد هذه الحاجة في مرحلة المراهقة.

حيث يسعى المراهق إلى إشباعها من خلال قضاء أكبر وقت مع أصدقائه المقربين، ومشاركتهم في نشاطاتهم المختلفة، وكذا البحث والتعرف على أصدقاء جدد.



8

فقدان الشهية

قد يكون السبب وراء التقلّل من الطعام هو الخوف من السمنة، أو محاولة الحفاظ على الرشاقة وجاذبية الجسد، أو الخوف من الإصابة ببعض الأمراض، ومهما كانت الأسباب فإن علينا التدخل لمساعدة المراهق

﴿وَكُلُواْ وَاشْرَبُواْ وَلاَ تُسْرِفُواْ﴾ الأعراف/31

الطعام والشراب من الحاجات الفسيولوجية (المادية) التي يحتاجها كل إنسان للبقاء على قيد الحياة، ولممارسة نشاطاته المختلفة بفاعلية ونشاط.

وهناك معايير علمية لمعرفة مدى حصول الإنسان على الكميات الكافية من الغذاء، وذلك من خلال مقارنة الطول والوزن، ومراقبة وظائف الأجهزة في الجسم.

ولسبب ما قد يفقد المراهق شهيته للطعام، أو يبدي عدم الرغبة في الأكل، أو يكتفي بالقليل من الطعام، مما يؤدي الى النحافة المبالغ فيها، وظهور الجسم بصورة غير طبيعية.

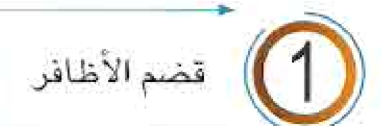


إذا ما لمسنا أن فقد شهيته للأكل زائد ومتواصل، لأن تغاضينا عن هذا السلوك الغذائي الخاطئ، قد يصيب المراهق بما يسميه الأطباء بـ « فقد الشهية العصبي».

9

عادات سلبية

قد تظهر لدى المراهق بعض العادات السلبية التي لم تكن ضمن سلوكياته وهذه مؤشرات خطيرة لمعاناة نفسية بدأت ولا ندري نهايتها إن أهملناها ومن هذه المؤشرات:

























تدل هذه الأعراض على حاجة المراهق الملحة للمساعدة.. وينبغي أن يكون هذا واضحا للآباء والأمهات دون مكابرة أو عناد..

أب مكابر يدفع الثمن غاليا

قصة

تحكي لي أم جاءتني متحسرة للنتيجة السيئة التي وصلت لها ابنتها التي فقدت الشهية وأصبحت هيكلا عظميا ولم ينفع معها علاج الطب النفسي لأن عرض البنت على الطبيب المعالج جاء متأخرا...

تقول الأم: لاحظت على ابنتي بداية فقدانها للشهية وانعزالها وعرفت من أم صديقتها أن ابنتها تعاني من المشكل نفسه... وأنها جاءتك في استشارة مع ابنتها وأخذت معك جلسة استشارية هي وزوجها، ثم جلستين مع البنت.. والحمد لله تماثلت البنت للشفاء: وعادت لحياتها الطبيعية متفوقة .. وتضيف الأم متأسفة أقنعت والدها بصعوبة شديدة حتى يأتي معي عندك، وطلبت موعدا معك، وكنت ألح على الأخت ثريا بشدة أن الحالة مستعجلة وحصلت على موعد معك بعد أقل من شهر، وتوجهت مع زوجي وجلست أنتظر وهو غير مقتنع وينتقد ويقول: هل أنا لا أعرف تربية ابنتي؟ هل هذا الدكتور هو من سيعلمني كيف أتعامل معها؟!! ثم بدأ ينتقد العلاج النفسي والدكاترة وبصوت عالي خفت أن يصلك صوته.. وفي الأخير رجعنا البيت دون أن ندخل ونعرض الحالة عليك...وبعد أيام أصبحت البنت تدخل الحمام بعد كل وجبة أكل وتسترجع كل ما أكلته رغم قلته.. حتى شحب وجهها وهزل جسمها وأبوها يكابر وينتقدها ويصرخ... ثم أصابها هبوط في الضغط وفقدت وعيها وأخذناها للطوارئ وتم تحويلنا إلى الطب النفسي الذي صدمنا بالحقيقة أن الوقت فات ولا يمكن علاجها بالكويت.. والحل الوحيد هو السفر بها إلى لندن...وأكدوا لنا بالطب النفسي بالفعل لو جئنا بها قبل أن تحتد حالتها لأمكن علاجها... تقول الأم: لا أدري كيف طاوعت زوجي يومها ونحن على دقائق من الوصول لك.. وهو في قمة ندمه ويلوم نفسه بشدة ويريد مقابلتك...





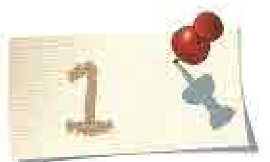
الإيجابية تعني التصرف بعقلانية
بعيدا عن الأنانية والمكابرة
والاعتراف بوجود مشكلات

د. مصطفى أبو سعد


3
الفصل الثالث
كيف نساعد المراهق؟

إدارة مرحلة المراهقة

13 سببا وجيها للمبادرة بطلب المساعدة



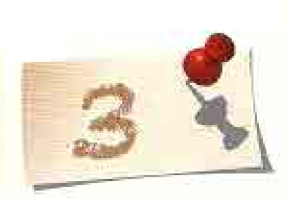


لكل مشكلة حل مهما بدت خطيرة ومعقدة.





كلما زادت سرعة تعاملنا مع الموقف، سهلت عملية التغيير..



لا تكترث بنظرة الآخرين لك فجميع آباء المراهقين يدركون تماما صعوبة المواقف التي قد تمر بها هذه المرحلة..

دكتور نفساني صديق يستعين بي

قصة

جاءني في إحدى الدول العربية دكتور نفساني وصديق وسبق أن حاضر مرارا في فنون التعامل مع المراهقين وقدم الاستشارات والنصائح في هذا المجال.. يستشيرني في مشكلة عويصة بينه وبين ابنه لم يستطع تقديم حل لها ولا احتواء الابن الذي بدأ ينفلت من سلطة الأب ومتابعته..



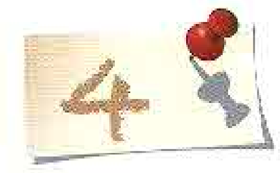
فقلت له



أنا جد فخور ومعتزا بك وبسلوكك هذا وكونك تلجأ لي طلبا للمساعدة وأنت من أنت في علمك.. وأعرف من لم يصل لعشر علمك يكابر مثل أبو العريف ... وفعلا استطعت بفضل الله أن أضع يده على التحدي الحقيقي والمشكل العميق لأنني من خارج الصورة.. ولعل هذا الموقع الذي لم يستطع الوصول له أهلني لأكتشف المشكلة الحقيقية التي تعاني منها العلاقة بينه وبين ابنه..

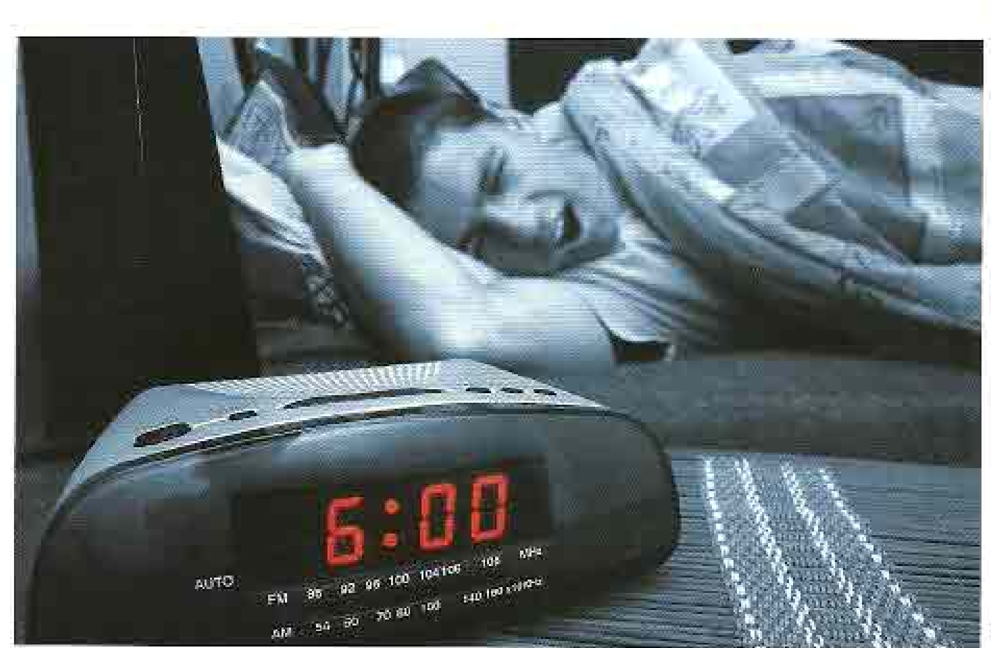
وتذكرت أستاذي المبدع والدكتور المتميز الدكتور بشير الرشيدي في إحدى دوراته يقول أنا أيضا أحتاج في بعض الأحيان أن أطلب استشارة نفسية من مختص ليساعدني... وهو من هو الدكتور بشير الرشيدي صاحب البصمة والأنموذج المتميز في التعامل مع الذات والذي لم يبدع أحد في المشرق والمغرب مثله..

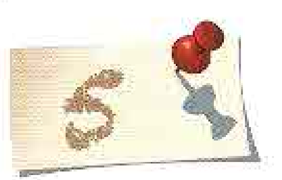


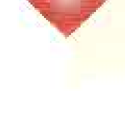




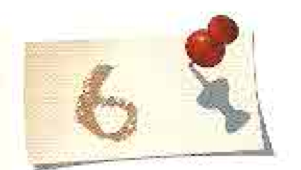
لا داعي للاستمرار في المعاناة طالما أن المساعدة متاحة...



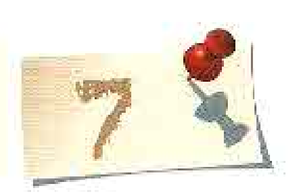




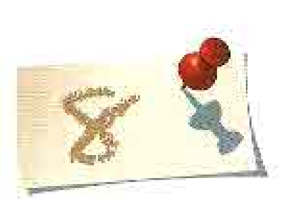
تأكد دائما أنك لست وحدك، فهناك الكثيرون من حولك يمكنهم مساعدتك.



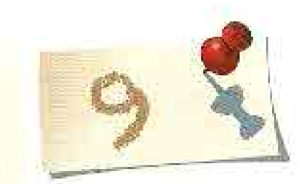
لا تنظر للأمور بسطحية ولا تؤجل العمل على حل أية مشكلة، لأن المشكلة التي لا تحل الآن ستظل قائمة في المستقبل، وربما تفاقمت خطورتها وتطلبت وقتا أطول وجهدا أكبر وتكلفة أكثر لحلها..



المشاكل التي لا تحل ولا تواجه قد تتحول لأمراض نفسجسدية أو سلوكيات شاذة أو انحرافات...



يتلمس المراهقون الشعور بالارتياح ويبحثون عنه مثلنا تماما.. ولو لم يصرحوا به..



يشعر الكثير من الآباء بالضغط العصبي الشديد جراء المشكلات التي يواجهونها في التعامل مع أبنائهم.. وإذا لم يبادروا بطلب المساعدة تحول الضغط عليهم لمعاناة بلا حدود..









إدراك أن طلب النصح والاستشارة التربوية والنفسية ليس عيبا، ولا دليلا على قصور شخصي بنا أو بأبنائنا.



تعتبر الراحة والطمأنينة التي تشعر بها عند تعلم طرق ووسائل مختلفة للتحكم بأمور الحياة أمرا رائعا يستحق أن نبذل لأجله قصارى جهدنا.

ثناء وارتياح بعد كل دورة

بعد كل دورة لي عن التربية (أطفال أو مراهقون) تصلني مشاعر الارتياح الكبيرة ورسائل الحضور ودعائهم وثناؤهم بلا حدود للارتياح النفسي الذي وصلوا إليه وللحلول البسيطة التي توصلوا لها مع أبنائهم... ولتخلصهم من الضغط الشديد الذي طال في علاقاتهم مع أبنائهم









يصبح التعايش مع المراهقين أكثر سهولة، بل وربما أكثر روعة ومتعة إذا أجدنا التحكم في تصرفاتنا معهم.



يمكننا جميعا تعلم كيفية إدارة الحياة بشكل أفضل..





تذكر

من خبراتي العلمية أؤكد أن الانسحاب والإهمال لا يلغي ويجنب الإنسان المشكلة لكنه يؤدي غالبا إلى مشاكل أكثر استعصاء ومعاناة...



من الذي يتدخل

الأصل أن الأهل (خاصة الأب والأم) هم أولى الناس بالتدخل لتقديم المساعدة للمراهق، بحكم أنهم الأقرب إليه، والمطلعون على أحواله وسلوكياته، ثم يأتي في المرتبة الثانية المربون الذين يتعاملون مع المراهق في المدرسة أو المجالس الكشفية أو ..أو ..

ولكن

في الحالات السالفة الذكر ونتيجة لقلة الخبرة وعدم الاختصاص، قد يعجز الأهل والمربون عن تقديم المساعدة بالشكل الصحيح للمراهق، مما يتطلب تدخل طرف ثالث هم المتخصصون والاستشاريون النفسانيون أولا أو التربويون إذا لم يتوفر المختص النفسي.



د. مصطفى أبو سعد

نقطة نظام

كثيرا ما تأتيني
حالات شديدة
ومستعصية لدى
بعض المراهقين ..

والسبب وللأسف ليس في الأعراض
التي ذكرت سالفا وإنما محاولة
علاجها على يد غير المختصين
هي التي أدت إلى تدمير نفسيات
وتحطيم شخصيات..





أنت دلوعة ما فيك شيء!!

قصة

جاءتني أم تستشيرني في ابنتها المراهقة والتي كتبت عقدها وتزوجت من فترة قصيرة..

دخلت البنت في حالة اكتئاب وبكاء مستمر منذ يومها الأول من زواجها...

أخذتها أمها الطيبة الحريصة على ابنتها إلى أخت استشارية لا أعرف عنها شيئاً إلا أنها ليست مختصة ولكنها مجتهدة.

وبدل أن تفهم البنت ومعاناتها وتساعدها قالت لها أنت دلوعة لا تعانين من أي شيء.. وطلبت هاتف أسرة زوجها وكلمتهم وطلبت منهم أخذ عروسهم لأنها فقط تتدلع..



مما أصاب البنت بكارثة أخرى نفسية وأدخل أسرتها في مشاكل لا تعد ولا تحصى بدأت بالبنت وانتهت بمشاكل اجتماعية مع أسرة الزوج والتهديد....

ولما راجعتني الأم بعد كل هذه الكوارث استوعبت مشكلة البنت وحقيقة معاناتها وحاجتها إلى العلاج والتأهيل قبل الالتحاق ببيت زوجها... وشرحت الأمر لأمها التي أكدت تفسيراتي...

احرص على المختص لا المدعي... فالكثيرون يفسدون من حيث يريدون الإصلاح..

ماهية المساعدة ؟

ونقصد بماهية المساعدة الخطوات والنصائح والإرشادات التي تعيننا على التدخل السليم، لتقديم المساعدة للمراهق.



أنصت لهم

الخطوة الثانية هي أن نفتح قنوات للحوار معهم.

وأن نطبق مهارة الإنصات والإصغاء التي تحدثنا عنها سابقاً، ومن المهم أن تكون الغاية من الإنصات هي دفعهم للتعبير عن مشاعرهم وأفكارهم، ومن ثم محاولة للتقرب منهم وفهمهم، والتعرف على الأسباب الحقيقية لتصرفاتهم.

تفهّمهم أولاً

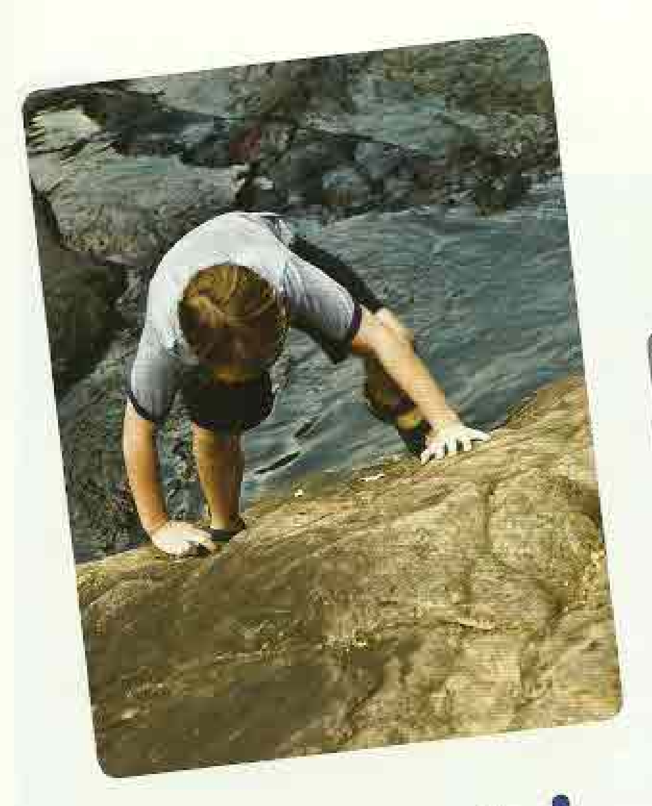
أول ما نقوم به هو تجنب الصدام معهم، وتفهم ما قاموا به.

فلو أن المراهق ترك صديقاً تخلّى عنه، فيجب أن تتقبل هذا الأمر ولو ظاهرياً، وتتفهم مشاعر المراهق وسلوكه، ورغبته في فعل الشيء أو تركه. بداية ثم تحاول فهم هذا الموقف وما وراءه من خبايا...









غيّر الأجواء

مما يساعد على التقرب من المراهق وكسب ثقته، هو تغيير الأجواء

خاصة تلك الأجواء المتصلة بالمشكلة، فإبعاده عنها يساعد على تحسين نفسية المراهق، ويساعده كذلك - من خلال الحوار معه- على إعادة تقييم المواقف، وقد يكون تغيير الأجواء عن طريق رحلة استجمام وما شابهها.



حاورهم

وعندما نتحدث عن الحوار نعني الحوار الصادق أولاً

ثم الحوار الطويل الذي يسمح للمراهق أن يعبّر عن كل ما يجول بخاطره، ويسمح بالتبادل الحر للأفكار، فلو كانت جلسة الحوار مثلاً تأخذ عشرين دقيقة فقط، فاجعلها ساعة واحدة موزعة على ثلاث جلسات بدلاً من جلسة واحدة.

د. مصطفى أبو سعد



أخبرهم عن تجربتك

في جلسات الحوار، لا بد من نقل الخبرات للمراهقين

ولا بد أن نخبرهم عن تجاربنا، وعندما نخبر المراهق عن تجاربنا المشابهة لتجاربه، فإن هذا يشعره بالانتماء إلى عالمنا، وأنه قريب منا، وأن ما حدث معه وما قد يحدث أمر طبيعي، ويمر به أغلب المراهقين، ثم نحدثه عن كيفية خروجنا من الأزمة، وكيفية تغلبنا على المشكلة، وكيفية تعاملنا مع ما يمر به من مواقف، وكيف تقبلنا المساعدة من أصدقائنا وأهلينا.

قدّم الحلول

في جلسات الحوار لا نكتفي بذكر تجاربنا الذاتية

ونقل خبراتنا الخاصة، دون تقديم حلول واضحة، وأفكار عملية، وبدائل فعالة، تعين المراهق على مساعدة نفسه، والخروج مما هو فيه، ومن المهم أن نقدم تلك الحلول على أنها اقتراحات مجربة، ونبعد كل البعد عن أسلوب الإلزام والإكراه، بل الأفضل أن نستعمل أسلوب الرعاية بدل الوصاية.







أشركهم في أنشطة

ننصح كذلك بأن يُشرك المراهق -قدر الإمكان- في أنشطة اجتماعية

كحلقات تحفيظ القرآن الكريم، أو المجموعات الكشفية، أو نوع من الرياضة، وفي الوقت نفسه يفضَّل أن تكون هذه الأنشطة جذابة وقريبة من هواياتهم، وتساعد في تطوير مواهبهم، وتؤمّن لهم الاستمتاع بها، في جوٍ تربوي آمن.

غيّر الروتين

مما يساعد على الانفتاح مع المراهق، وتغيير نفسيته

إحداث تغيير في روتين حياته اليومي، مهما كان هذا التجديد بسيطاً، كوقت النوم أو مكانه، أو إحداث تغيير في ديكور غرفته، أو حتى تغيير الغرفة بأكملها، أو التجديد في طريقة قضاء عطلة نهاية الأسبوع، ولا بأس أن تتم مشاورة المراهق في نوع التغيير.



علّمهم أن الأخطاء فرص للتعلم

تقبل أخطاء المراهق أولاً، ولا تركز كثيراً على أخطائه

بل علّمه أن الخطأ أمر متوقع من الإنسان، وعلّمه أن الأخطاء فرص للتعلم، وأنه عندما يخطئ في الصغر، ويتعلم من أخطائه، خير من أن يخطئ وهو كبير، وفي موضع مسؤولية أكبر.







ما هي السلوكيات غير السليمة في مخاطبة المراهقين؟!

الصراخ: اخرس

الوعظ: تعرف ماذا كان عليك فعله لماذا لم تفعله ؟ أنا أخجل أن تكون ابني.

المقارنة: السنة الماضية كان أخوك طالباً عندي وهو طالب ذكي .

التهديد: إذا لم تتوقف الآن .. فسأرسلك للمدير .

التذمر: من سيرتب غرفتك، نبهتك أكثر من عشر مرات .

التجريم: لماذا فعلت هذا، بعد كل ما عملته من أجلك .

التشكيك: لا أعتقد أنك ستقبل في أي جامعة .

توقعات فوق العادة

كثير من مشكلات المراهقة تنبع
من توقعات الآباء فوق العادة..

فهم يريدونهم أفضل الشباب
وأصلحهم وأنجحهم في
الدراسة...

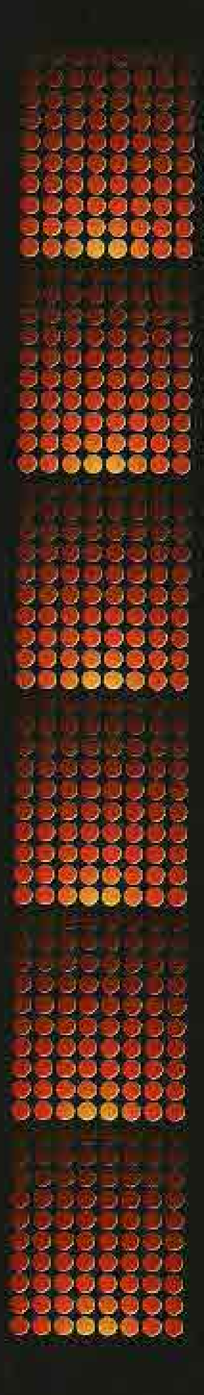
كما أنهم يريدون أبناء بلا
أخطاء.... ولا نقائص..

وهذا ما يجعل العلاقة تتدهور
بين الآباء وأبنائهم..

وتصيب الجميع بالقلق والتوتر..

د. مصطفى أبو سعد

المراجع والمصادر



المراجع العربية

الرقم	الكتاب	المؤلف
	سيكلوجية المراهق المسلم المعاصر	عبد الرحمن العيسوي/١٩٨٧م
	تربية العظماء	جمال الحوشبي/٢٠٠١م
	كيف تتمتع بالسعادة في حياتك	هادي المدرسي/٢٠٠٥م
	متعة النجاح	د. أكرم رضا/٢٠٠٤م
	رحلة في علم النفس	كامل عويضة/١٩٩٦م
	أطفال اليوم رجال الغد	ميشال حتي/٢٠٠٧م
	أطفالنا في مرحلة البلوغ وما بعدها	شحاتة محروس
	عيون الأخبار	ابن قتيبة الدينوري
	التربية الإيجابية من خلال إشباع الحاجات النفسية للطفل	د. مصطفى أبو سعد/٢٠٠٨م
	الحوار وبناء شخصية الطفل	سلمان خلف الله/١٤١٩هـ
	أخبار الحمقى والمغفلين	ابن الجوزي
	الحوار في القرآن (رسالة ماجستير غير منشورة)	معن ضمرة/٢٠٠٥م
	الرسالة المغنية في السكوت وملازمة البيوت	ابن البناء/١٤٠٩هـ
	تاريخ الخلفاء	السيوطي/ ١٩٥٢م
	تعديل السلوك الإنساني	جمال الخطيب/٢٠٠٣م

	قوة التفكير	ابراهيم الفقي/٢٠٠٥م
	ريح بالك	د. عبد الله الملحم/٢٠٠٩م
	كيف تمارس الترويح عن نفسك	هادي المدرسي/ ٢٠٠٥م
	دليل الآباء والمعلمين في مواجهة المشكلات اليومية للأطفال والمراهقين	سعدية بهادر/ ١٩٤٨م
	المدخل إلى علم نفس النمو	عباس عوض/١٩٩٩م
	أطفال بلا مشاكل أزهار بلا أشواك	موزة المالكي/١٩٩٦م
	دورة:مهارات التعامل مع المراهقين	يوسف السعادة

المراجع الأجنبية

الرقم	الكتاب	المؤلف
	كيف تتخلص من القلق وتبدأ الحياة	ديل كارينجي/٢٠٠٧م
	كيف تقولها للمراهقين	ريتشارد دهمان /٢٠٠٣م
	أطفال جيدون صعبو الطباع	جويس ديفيني/٢٠٠٧م
	كيف تستمتع بحياتك وعملك	ديل كارينجي/٢٠٠٧م
	كتاب السعادة	هيثر سامرز/ أن واتسون /٢٠٠٧م
	الأسلوب الأمثل في تربية المراهقين	دون فونتير/ ٢٠٠٧م
	السلوك هو كل شيء	بيجي أندرسون/٢٠٠٧م
	سيكولوجية السعادة	مايكل أرجايل/٢٠٠٤م

	التفكير الإيجابي	دورلنغ كندرسلي/٢٠٠٥م
	الراحة التامة من التوتر	فيرا بيفر/٢٠٠٧م
	كيف تكسب الأصدقاء	ديل كارينجي/١٩٩٨م
	نعم تستطيع	سام ديب- ليل ساسمان/٢٠٠٨م
	الثقة الفورية	بول ماكينا/٢٠٠٧م
	كيف تكسب الثروة والنجاح والقيادة	ديل كارينجي/١٩٨٨م
	كيف تحصل على ما تريد وتحب ما لديك	جون جراي/٢٠٠٨م
	عائلتي أولاً	د. فيل ماكجرو/٢٠٠٨م
	ما يحتاجه الأطفال للنجاح في حياتهم	بيتر . بينسون وآخرون/٢٠٠٥م
	كيف نفهم أطفالنا	مارغو وايدل/٢٠٠٨م
	أنت أب	ستيفن غيلز/٢٠٠٧م
	إدارة مرحلة المراهقة	كين ميلور-إليزابيث ميلور

المجلات والدوريات

الرقم	المجلة	العدد والسنة
	جريدة الزمان	العدد (٣٠٩٨) سنة /٢٠٠٨م
	مجلة جامعة الإمام محمد بن سعود	العدد (٤٩) سنة /١٤٢٦هـ
	مجلة ولدي	العدد (٧٨) سنة /٢٠٠٥م
	مجلة بيتي (مجلة متخصصة في الذكاء العاطفي)	عدة أعداد



ختاماً

(المراهقون المزعجون) عنوان لايصف حقيقة المراهقين بقدر مايصف وهمنا تجاههم ومعاناتهم معنا، فالمراهقة لم تكن يوما من الأيام مشكلة بحد ذاتها، ولا إزعاجا يؤرق حياة الأسرة إذا هم أحسنوا التعامل معها وتفهموا تقلباتها وخصوصيتها، لكن أزرار الحساسية لدينا تخلق تلك الفجوة وتصنع ذلك النزاع وتقيم الحواجز بيننا وبين المراهقين.

ماأردناه من هذا الكتاب أن نتخلص من ذلك الوهم ونتقبل المراهقة بتقلباتها ومراحلها ونمطها الخاص الذي قد يبدو غريبا أو مزعجا إلى حد ما، لكنه قد لايكون خاطئا أو منحرفا في الوقت نفسه.

كما تطرقنا في ثنايا الكتاب إلى لفتات هامة وخطوات رائعة لمشروع تربوي عملي في مهارات احتواء المراهق.

ولعل هذا الكتاب يخطو خطوة ثابتة في تشكيل ثقافة تربوية إيجابية تساعد الأسرة في جعل مرحلة المراهقة مرحلة لتكوين شباب سوي وفاعل وإيجابي،، فالوالدية الإيجابية تخرج أطفالا ومراهقين إيجابيين ليكونوا نواة لمجتمع إيجابي.

وها أنذا من خلال ما أطرحه هنا وطرحته في كتبي السابقة أمضي في شعاري ومشروعي التربوي (من سن الطفولة إلى المراهقة)

وبالله التوفيق

أخوكم ومحبكم

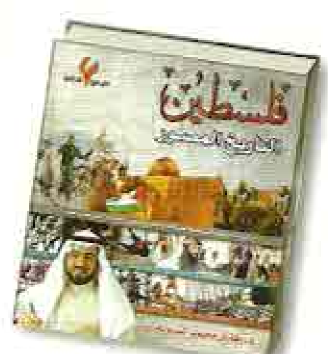
مصطفى أبو سعد

اقرأ

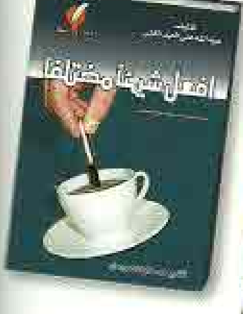
أروع إصداراتنا

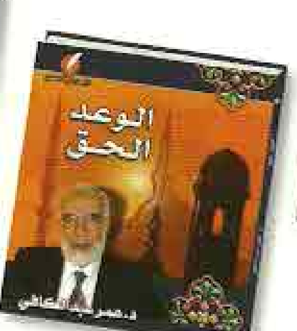




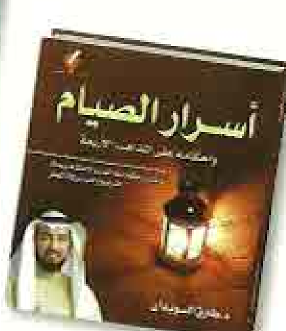










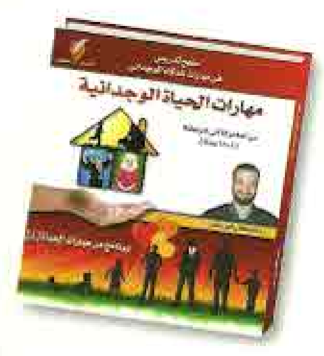








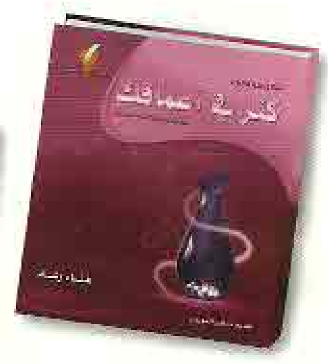




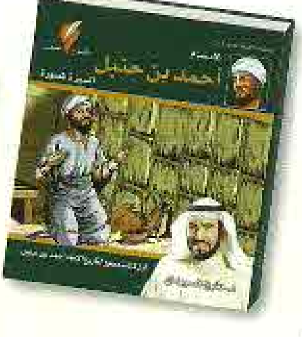
اقرأ أروع إصداراتنا

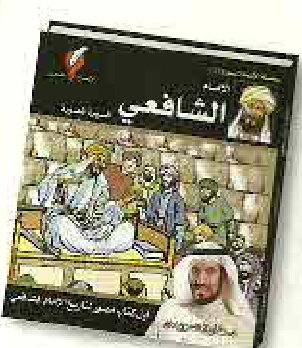


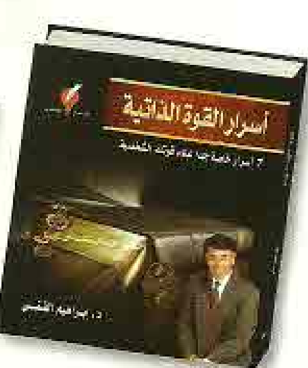


















هذا الكتاب

1 ما الذي يجب أن تعرفه عن المراهقة؟
- ماذا يريد المراهقون
- سلوكيات مزعجة وطبيعية
- ابني تغير...!

2 الصدام مع المراهق
- استخدام كلمة «لا»
- تمرد المراهقين
- ماذا يريد المراهق؟

3 تشجيع المراهق
- امدح الإنجازات
- علمه كيف يقدر ذاته

4 مهارات الاتصال الفعّال
- معايير الاتصال الفعال
- تعلم .. الإنصات

5 البيئة الداعمة
- بيئة قائمة على الحوار
- علاقة بلا توتر.. ثقة

المؤلف في سطور

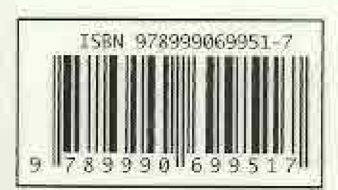
د. مصطفى أبوسعد

- استشاري نفسي وتربوي.
- دكتوراه في علم النفس التربوي.
- ماجستير في الإرشاد النفسي (علم النفس العيادي).
- دبلوم دراسات عليا في التسويق والاتصال.
- دبلوم اختبار القدرات لدى الأطفال وقياس الذكاء (بينيه).
- شهادة الممارسة المهنية التخصصية في الإرشاد النفسي (أكاديمية متشغان للدراسات النفسية - الولايات المتحدة الأمريكية).
- ماستر تدريب في التنمية الذاتية.
- عضو جمعية الصحفيين الإيطاليين.
- عضو جمعية الصحفيين الكويتية.

من مؤلفاته:

- الوالدية الإيجابية، الحاجات النفسية للطفل.
- استراتيجيات التربية الإيجابية.
- التقدير الذاتي للطفل.
- الأطفال المزعجون.
- مهارات الحياة الوجدانية.
- برامج مرئية وسمعية بالعديد من القنوات الفضائية والإذاعات العربية.




ISBN 978999069951-7
9 789990 699517